

メガロス日比谷シャンテ 5月スタジオスケジュール

	月		火		水		木		金	
	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB
7:00	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 GroupFight 【格闘技エクササイズ】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 GroupPower 【ウェイトトレーニング】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		【映像レッスン】 7:15-7:45 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆
11:00		【マシンピラティス】 11:00-11:45 マシンピラティス45 Hip&legs Chizuru		【格闘技系エクササイズ】 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei		【マシンピラティス】 11:00-11:45 マシンピラティス45 Hip&legs Chizuru		【映像レッスン】 11:00-11:45 GroupFight 【格闘技エクササイズ】		【映像レッスン】 11:00-11:45 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
11:30	【常温】	★☆☆		★★☆ 【ウェイトトレーニング】	【HOT】	★☆☆	【常温】 11:30-12:00 Gaze へぐびれ〜 Satomi	★★☆		★☆☆
12:00	11:55-12:25 Gaze 〜肩甲骨〜 Satomi	【マシンピラティス】 12:00-12:45 マシンピラティス45 Back&arms Chizuru		12:10-12:40 GroupPower Azusa	12:00-12:45 ホットヨーガ アドバンス Rimi	【ダンス】 12:05-12:50 ラデンバシオン 花村理恵	★☆☆	【マシンピラティス】 12:15-12:45 マシンピラティス30 RefomerActive Azusa		【映像レッスン】 12:05-13:05 GroupBlast 【ステップ台】
12:30	★☆☆ 【常温】	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆		★★★		★☆☆
13:00	12:45-13:15 Infinity flow Satomi	★☆☆	11:00-17:00 常温 FREE TIME	【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 Waist Saki		【有料】 13:10-14:30 ラダンスクール 花村理恵	12:15-14:30 常温 FREE TIME	【マシンピラティス】 13:05-13:50 マシンピラティス45 Totaladvance Azusa		★★☆ 【映像レッスン】 13:25-13:55 GroupGroove 【ダンス】
13:30	★☆☆ 13:30-14:30 常温 FREE TIME	【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		★☆☆ 【マシンピラティス】 14:10-14:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	14:00-17:00 常温 FREE TIME			★★☆		★☆☆
14:00		★☆☆ 【サークル】 14:30-15:00 トレーニング サークル		★☆☆					7:00-21:00 常温 FREE TIME	★☆☆ 【映像レッスン】 14:15-15:00 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】
14:30										
15:00										
17:30							15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1			【映像レッスン】 17:30-18:00 GroupGroove 【ダンス】
18:00		【暗闇ボクシング】 18:15-18:35 VOLT BOX yuji				【マシンピラティス】 17:50-18:35 マシンピラティス45 Back&arms Saki	16:30-17:30 ミライクPLUS ジュニア 年長〜小3	【ダンス】 18:15-19:00 BODYJAM 池内一裕		★☆☆
18:30	【HOT】	★☆☆	【HOT】	【トランポリン】	【HOT】	★☆☆	【常温】	★☆☆		【映像レッスン】 18:30-19:30 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
19:00	18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシェイプ 望月理絵	【マシンピラティス】 19:05-19:50 マシンピラティス45 TotalBasic Hazuki	18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 中波美穂	18:30-19:00 TOBIPPA Chizuru	18:30-19:00 ホットストレッチ Hazuki	【マシンピラティス】 18:50-19:35 マシンピラティス45 Waist Saki	18:30-19:15 トラディショナル ヨーガ 川谷幸子	★☆☆		
19:30	★☆☆ 【HOT】	★☆☆	【HOT】	★☆☆	★☆☆	【常温】	★☆☆	【暗闇ボクシング】 19:25-19:45 VOLT BOX yuji		★☆☆
20:00	19:30-20:15 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	★☆☆	19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	19:30-20:00 GroupFight RINA	Infinity flow Hazuki	【トランポリン】 20:00-20:30 TOBIPPA Naoki	【常温】 19:35-20:20 シェイプヨーガ 川谷幸子	★☆☆		【映像レッスン】 19:50-20:20 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
20:30	★☆☆	20:05-20:50 マシンピラティス45 Totaladvance Hazuki	★★☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★★☆	【マシンピラティス】 20:15-21:00 マシンピラティス45 Hip&legs Sho		★☆☆
21:00		★★☆		★☆☆		【格闘技エクササイズ】 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei	【サークル】 20:40-21:10 トレーニング サークル	★☆☆		【映像レッスン】 20:40-21:10 GroupBlast 【ステップ台】
21:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	【ダンス】 21:20-22:05 BODYJAM NOE	20:20-22:00 常温 FREE TIME	【マシンピラティス】 21:20-22:05 マシンピラティス45 Waist Rina	20:30-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆		【マシンピラティス】 21:15-22:00 マシンピラティス45 TotalBasic Sho		★☆☆
22:00		★☆☆		★☆☆		【映像レッスン】 22:00-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		★★☆		【映像レッスン】 21:30-22:30 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
22:30						★☆☆				★☆☆

最終チェックアウト 23 : 00

土		日	
10:00	スタジオA 女性専用	スタジオB 【映像レッスン】	スタジオA 女性専用
10:30	9:30-10:30 ミライクPLUS 対象 3歳～年長	10:00-10:30 GroupGroove 【ダンス】 ★☆☆	9:30-10:30 ミライクPLUS ジュニア 年長～小3
11:00		10:30-11:30 ミライクPLUS キッズ 3歳～小1	10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
11:30		11:15-11:45 GroupFight Naoki ★☆☆	★☆☆ 【ウェイトトレーニング】
12:00	【HOT】 12:00-12:45 FLOPilates CAORI	【マシンピラティス】 12:10-12:55 マシンピラティス45 Back&arms Saki	11:40-12:10 GroupPower Rina
12:30	★☆☆ 【中温】	★☆☆ 【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	★☆☆ 12:40-13:25 マシンピラティス45 TotalBasic Rina
13:00	13:10-13:55 骨盤リセット Rimi	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	★☆☆ 【マシンピラティス】 13:40:14:10 マシンピラティス30 ReformerActive RINA
13:30	★☆☆ 【常温】	★☆☆ 【格闘技エクササイズ】	★☆☆ 【マシンピラティス】 14:25-15:10 マシンピラティス45 lowerbody RINA
14:00	14:15-15:00 メンテナン スフローヨー ガ Rimi	14:20-15:05 BODYCOMBAT YU-SEI	★☆☆ ★☆☆ 【暗闇ボクシング】 15:40-16:00 VOLTBOX Kyoji
14:30	★☆☆	★☆☆	★☆☆ 【サークル】 16:20-16:50 ランニング サークル
15:00			
15:30	15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳～ 小学3年生	15:30-16:00 GroupPower Naoki	
16:00		16:00-18:00 ミライク パーソナル 対象 3歳～ 小学3年生	
16:30			
17:00			
17:30			
最終チェックアウト 18:00			

映像レッスンについて

途中入場が可能なレッスンとなっております。
予約せずにご参加いただけます。

サークルについて

フロントにて無料登録後、ご参加いただけます。
フロントにてお声がけください。

★のマークはレッスン強度の目安です

- …マシンピラティス(定員10名)
- …ヨーガ/ピラティス部位別コンディショニング
(定員22名)
- …アクティブ系レッスン
(定員20名)
※GroupPower16名
- …ダンス系レッスン(定員20名)

【HOT】【中温】

マットが座席にセットしてあります。
バスタオルが必要なクラスです。
(マットが覆えるほどのタオルをご準備ください)
安全のため1ℓ以上の水分をご持参の上、
裸足でご参加ください。
女性専用クラス

【常温】

マットが座席にセットしてあります。
裸足でご参加ください。

【トランポリン】

トランポリンが座席にセットしてあります。
スタジオ入口にあるダンベルをご準備ください。
靴でご参加ください

【暗闇ボクシング】

サンドバックが座席にセットしてあります。
スタジオ入口にある、軍手とグローブをご準備ください。
靴でご参加ください。

【ウェイトトレーニング】

スタジオ入口にあるスマートバーとウェイト、
スタジオ内にあるステップ台をご準備ください。
靴でご参加ください。

【格闘技エクササイズ】【ダンス】

靴でご参加ください。

【マシンピラティス】

安全のためグリップ付きの靴下でご参加ください。
※シューズ使用不可
女性専用クラス

【有料】

ラテンダンス、ヨーガスクール
有料レッスンについては店舗HP「お知らせページ」より
ご確認ください。

【ビギナークラス】

入会～6か月未満の方限定のクラスです。
スタジオ参加初めての方でも安心して
ご参加いただけます。

翌月レッスンのご予約について

21日先の同時刻に終了しているレッスンより公開
例)12/1(金)13:00時点
↓
12/22(金)13:00までに
終了している
レッスンまで公開

スタジオ入場について

開始10分前よりご入場が可能です。
レッスン開始後の途中入場は