

メガロス日比谷シャンテ8/11(月祝)スタジオスケジュール

営業開始 9:30		
	スタジオA(女性専用)	スタジオB
10:30	10:00-17:00 FREE TIME 【常温】	【映像レッスン ダンス】 10:30-11:15 VR Group Groove45
11:00		
11:30		【映像レッスン 格闘技エクササイズ】 11:45-12:30 VR Group Fight45
12:00		
12:30		
13:00	※スタジオBのレッスンは スクリーンでの映像レッスンとなります。 ※9:30～18:00までの 祝日営業となります。 ご理解とご協力の程、 よろしくお願い申し上げます。	【映像レッスン ウェイトトレーニング】 13:00-13:45 VR Group Power45
13:30		
14:00		
14:30		【映像レッスン ステップ台】 14:15-15:00 VR Group Blast45
15:00		
15:30		【映像レッスン ヨーガ、ピラティス】 15:30-16:00 VR Group Centergy45
16:00		
最終チェックアウト 18:00		