

メガロス日比谷シャンテ 9月スタジオスケジュール

|       | 月                                                      |                                                                          | 火                                                      |                                                                     | 水                                                                     |                                                                                         | 木                                              |                                                                   | 金                             |                                                                 |
|-------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|       | スタジオA<br>女性専用                                          | スタジオB                                                                    | スタジオA<br>女性専用                                          | スタジオB                                                               | スタジオA<br>女性専用                                                         | スタジオB                                                                                   | スタジオA<br>女性専用                                  | スタジオB                                                             | スタジオA<br>女性専用                 | スタジオB                                                           |
| 7:00  | 7:00-10:00<br>HOT<br>FREE TIME                         | 【映像レッスン】<br>7:15-7:45<br>GroupFight<br>【格闘技エクササイズ】                       | 7:00-10:00<br>HOT<br>FREE TIME                         | 【映像レッスン】<br>7:15-7:45<br>GroupCentergy<br>【ヨー・ガ・ピラティス】              | 7:00-10:00<br>HOT<br>FREE TIME                                        | 【映像レッスン】<br>7:15-7:45<br>GroupFight<br>【格闘技エクササイズ】                                      | 7:00-10:00<br>HOT<br>FREE TIME                 | 【映像レッスン】<br>7:15-7:45<br>GroupCentergy<br>【ヨー・ガ・ピラティス】            |                               | 【映像レッスン】<br>7:15-7:45<br>GroupPower<br>【ウェイトトレーニング】             |
|       |                                                        | ★☆☆                                                                      |                                                        | ★☆☆                                                                 |                                                                       | ★☆☆                                                                                     |                                                | ★☆☆                                                               |                               | ★☆☆                                                             |
| 11:00 |                                                        | 【マシンピラティス】<br>11:00-11:45<br>マシンピラティス45<br>Waist<br>Chizuru              |                                                        | 【格闘技系エクササイズ】<br>11:00-11:45<br>BODYCOMBAT<br>Kyohei                 |                                                                       | 【マシンピラティス】<br>11:00-11:45<br>マシンピラティス45<br>Waist<br>Chizuru                             |                                                | 【映像レッスン】<br>11:00-11:45<br>GroupFight<br>【格闘技エクササイズ】              |                               | 【映像レッスン】<br>11:00-11:45<br>GroupPower<br>【ウェイトトレーニング】           |
| 11:30 |                                                        | ★☆☆<br>【マシンピラティス】                                                        |                                                        | ★★★<br>【ウェイトトレーニング】                                                 |                                                                       | ★☆☆                                                                                     | 【常温】<br>11:30-12:00<br>Gaze<br>へびれ〜<br>Satomi  | ★★★                                                               |                               | ★☆☆                                                             |
| 12:00 | 【常温】<br>11:55-12:25<br>Gaze<br>〜肩甲骨〜<br>Satomi         | 12:00-12:45<br>マシンピラティス45<br>Upper body<br>Chizuru                       |                                                        | 12:10-12:40<br>GroupPower<br>Azusa                                  | 【HOT】<br>12:00-12:45<br>ホットヨーガ<br>アドバンス<br>Rimi                       | 【ダンス】<br>12:10-12:55<br>ラデンバシオン<br>花村理恵                                                 | ★☆☆                                            | 【マシンピラティス】<br>12:15-12:45<br>マシンピラティス30<br>RefomerActive<br>Azusa |                               | 【映像レッスン】<br>12:05-13:05<br>GroupFight<br>【格闘技エクササイズ】            |
| 12:30 | ★☆☆<br>【常温】<br>12:45-13:15<br>Infinity flow<br>Satomi  | ★☆☆                                                                      |                                                        | ★☆☆                                                                 | ★☆☆                                                                   | ★☆☆                                                                                     |                                                | ★★★                                                               |                               |                                                                 |
| 13:00 | ★☆☆                                                    | 【ダンス】<br>13:25-14:10<br>ZUMBA<br>IZUMI                                   |                                                        | 【マシンピラティス】<br>13:10-13:55<br>マシンピラティス45<br>Totaladvance<br>Azusa    |                                                                       | 【有料】<br>13:10-14:30<br>ラダンスール<br>花村理恵                                                   |                                                | 【マシンピラティス】<br>13:05-13:50<br>マシンピラティス45<br>Totaladvance<br>Azusa  |                               | ★★★<br>【映像レッスン】<br>13:25-13:55<br>GroupGroove<br>【ダンス】          |
| 13:30 | ★☆☆<br>13:30-14:30<br>常温<br>FREE TIME                  | ★☆☆<br>【サークル】<br>14:30-15:00<br>トレーニング<br>サークル                           |                                                        | ★★★<br>【マシンピラティス】<br>14:10-14:55<br>マシンピラティス45<br>TotalBasic<br>Sho |                                                                       |                                                                                         |                                                | ★★★                                                               |                               | ★☆☆<br>【映像レッスン】<br>14:15-15:00<br>GroupCentergy<br>【ヨー・ガ・ピラティス】 |
| 14:00 |                                                        |                                                                          |                                                        | ★☆☆                                                                 | 14:00-17:00<br>常温<br>FREE TIME                                        |                                                                                         |                                                |                                                                   |                               |                                                                 |
| 14:30 |                                                        |                                                                          |                                                        |                                                                     |                                                                       |                                                                                         |                                                |                                                                   | 7:00-21:00<br>常温<br>FREE TIME |                                                                 |
| 15:00 |                                                        |                                                                          |                                                        |                                                                     |                                                                       |                                                                                         |                                                |                                                                   |                               |                                                                 |
| 17:30 |                                                        |                                                                          |                                                        |                                                                     |                                                                       |                                                                                         | 15:30-16:30<br>ミライクPLUS<br>キッズ<br>3歳〜小1        |                                                                   |                               | 【映像レッスン】<br>17:30-18:00<br>GroupGroove<br>【ダンス】                 |
| 18:00 |                                                        |                                                                          |                                                        |                                                                     |                                                                       | 【マシンピラティス】<br>17:50-18:35<br>マシンピラティス45<br>Upper body<br>Saki                           | 16:30-17:30<br>ミライクPLUS<br>ジュニア<br>年長〜小3       | 【ダンス】<br>18:15-19:00<br>BODYJAM<br>池内一裕                           |                               | ★☆☆<br>【映像レッスン】<br>18:30-19:30<br>GroupBlast<br>【ステップ台】         |
| 18:30 | 【HOT】<br>18:30-19:15<br>ホットヨーガ<br>ウェストシェイプ<br>望月理絵     | 【マシンピラティス】<br>19:05-19:50<br>マシンピラティス45<br>TotalBasic<br>Hazuki          | 【HOT】<br>18:30-19:00<br>ホットヨーガベーシック<br>中波美穂            | 【ダンス】<br>18:30-19:00<br>HIP HOP<br>PASSION                          | 【HOT】<br>18:30-19:00<br>ホットストレッチ<br>Hazuki                            | ★☆☆<br>【マシンピラティス】<br>18:50-19:35<br>マシンピラティス45<br>lower body<br>Saki                    | 【常温】<br>18:30-19:15<br>トラディショナル<br>ヨーガ<br>川谷幸子 | ★☆☆<br>【格闘技系エクササイズ】<br>19:20-19:50<br>Group Fight<br>Yuji         |                               |                                                                 |
| 19:00 | ★☆☆<br>【HOT】<br>19:30-20:15<br>ホットヨーガ<br>ベーシック<br>望月理絵 | ★☆☆<br>【マシンピラティス】<br>20:05-20:50<br>マシンピラティス45<br>Totaladvance<br>Hazuki | ★☆☆<br>【HOT】<br>19:15-20:00<br>ホットヨーガ<br>アドバンス<br>中波美穂 | 【ダンス】<br>19:15-20:00<br>フリースタイルダンス<br>PASSION                       | 【常温】<br>19:20-20:05<br>Infinity flow<br>Hazuki                        | ★☆☆<br>【アクティブレッスン】<br>20:00-20:20<br>VOLTBOX<br>10.24日<br>20:00-20:30<br>TOBIPPA<br>★☆☆ | ★☆☆<br>【常温】<br>19:35-20:20<br>シェイプヨーガ<br>川谷幸子  | ★☆☆                                                               |                               | 19:50-20:20<br>GroupGroove<br>【ダンス】                             |
| 19:30 |                                                        |                                                                          |                                                        |                                                                     | 隔週でレッスン<br>内容が<br>変わります。<br>TOBIPPA<br>担当：Naoki<br>VOLTBOX<br>担当：Yuji | ★☆☆<br>【格闘技エクササイズ】<br>20:50-21:35<br>BODYCOMBAT<br>kyohei                               | ★★★                                            | 【マシンピラティス】<br>20:15-21:00<br>マシンピラティス45<br>lower body<br>Saki     |                               | ★☆☆<br>【映像レッスン】<br>20:40-21:10<br>GroupCentergy<br>【ヨー・ガ・ピラティス】 |
| 20:00 | ★☆☆<br>20:35-22:00<br>常温<br>FREE TIME                  | 【ダンス】<br>21:20-22:05<br>BODYJAM<br>NOE                                   |                                                        | 【ウェイトトレーニング】<br>20:20-20:50<br>GroupPower<br>Rina                   |                                                                       | ★☆☆                                                                                     |                                                | ★★★                                                               |                               | ★☆☆                                                             |
| 20:30 |                                                        |                                                                          |                                                        | 【映像レッスン】<br>21:10-22:10<br>GroupCentergy<br>【ヨー・ガ・ピラティス】            |                                                                       |                                                                                         |                                                | 【マシンピラティス】<br>21:15-22:00<br>マシンピラティス45<br>TotalBasic<br>Saki     |                               | 【映像レッスン】<br>21:30-22:30<br>GroupFight<br>【格闘技エクササイズ】            |
| 21:00 |                                                        |                                                                          |                                                        | ★☆☆                                                                 |                                                                       |                                                                                         |                                                | ★☆☆                                                               |                               |                                                                 |
| 21:30 |                                                        |                                                                          |                                                        |                                                                     |                                                                       |                                                                                         |                                                | ★★★                                                               |                               |                                                                 |
| 22:00 |                                                        |                                                                          |                                                        |                                                                     |                                                                       | 【映像レッスン】<br>22:00-22:30<br>GroupCentergy<br>【ヨー・ガ・ピラティス】                                |                                                | ★☆☆                                                               |                               |                                                                 |
| 22:30 |                                                        |                                                                          |                                                        |                                                                     |                                                                       | ★☆☆                                                                                     |                                                |                                                                   |                               | ★☆☆                                                             |

最終チェックアウト 23 : 00

| 土               |                                                            | 日                                                                               |                                                                                                     |       |
|-----------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 10:00           | スタジオA<br>女性専用<br>9:30-10:30<br>ミライクPLUS<br>対象              | スタジオB<br>【映像レッスン】<br>10:00-10:30<br>GroupGroove<br>【ダンス】<br>★☆☆                 | スタジオA<br>女性専用<br>9:30-10:30<br>ミライクPLUS<br>ジュニア<br>年長〜小3<br>10:30-11:30<br>ミライクPLUS<br>キッズ<br>3歳〜小1 | 10:00 |
| 10:30           |                                                            | ★☆☆                                                                             |                                                                                                     | 10:30 |
| 11:00           |                                                            | 【格闘技系エクササイズ】<br>11:15-11:45<br>GroupFight<br>Naoki                              |                                                                                                     | 11:00 |
| 11:30           |                                                            | ★☆☆                                                                             |                                                                                                     | 11:30 |
| 12:00           | 【HOT】<br>12:00-12:45<br>FLOPilates<br>CAORI                | 【マシンピラティス】<br>12:10-12:55<br>マシンピラティス45<br>upper body<br>Saki                   | 【HOT】<br>12:15-13:00<br>ホットヨーガ<br>ベーシック<br>Natsumi                                                  | 12:00 |
| 12:30           | ★☆☆<br>【中温】<br>13:10-13:55<br>骨盤リセット<br>Rimi               | ★☆☆<br>【マシンピラティス】<br>ピギナークラス<br>13:10-13:55<br>マシンピラティス45<br>TotalBasic<br>Saki | ★☆☆<br>【中温】<br>13:15-14:00<br>DeepRelaxYoga<br>Natsumi                                              | 12:30 |
| 13:00           |                                                            | ★☆☆                                                                             |                                                                                                     | 13:00 |
| 13:30           |                                                            | ★☆☆                                                                             |                                                                                                     | 13:30 |
| 14:00           | ★☆☆<br>【常温】<br>14:15-15:00<br>メンテナンス<br>フローヨーガ<br>Rimi     | ★☆☆<br>【格闘技系エクササイズ】<br>14:20-15:05<br>BODYCOMBAT<br>YU-SEI                      | ★☆☆                                                                                                 | 14:00 |
| 14:30           |                                                            |                                                                                 |                                                                                                     | 14:30 |
| 15:00           | ★☆☆                                                        | ★☆☆                                                                             | 【サークル】<br>15:00〜15:30<br>ランニング<br>サークル                                                              | 15:00 |
| 15:30           |                                                            | 【ウェイトトレーニング】<br>15:30-16:00<br>GroupPower<br>Naoki                              |                                                                                                     | 15:30 |
| 16:00           | 15:30-17:30<br>ミライク<br>パーソナル<br>PLUS<br>対象<br>3歳〜<br>小学3年生 | ★☆☆                                                                             | 16:00-18:00<br>ミライク<br>パーソナル<br>対象<br>3歳〜<br>小学3年生                                                  | 16:00 |
| 16:30           |                                                            |                                                                                 |                                                                                                     | 16:30 |
| 17:00           |                                                            |                                                                                 |                                                                                                     | 17:00 |
| 17:30           |                                                            |                                                                                 |                                                                                                     | 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。

#### 【ピギナークラス】

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