

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 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 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 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 GroupCentergy 【ヨー・ガ・ピラティス】		【映像レッスン】 7:15-7:45 GroupPower 【ウェイトトレーニング】
		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆
11:00		【マシンピラティス】 11:00-11:45 マシンピラティス45 Waist 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 Waist 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		★☆☆ 【マシンピラティス】		★★☆ 【ウェイトトレーニング】		★☆☆	【常温】 11:30-12:00 Gaze へびれ〜 Satomi	★★☆		★☆☆
12:00	【常温】 11:55-12:25 Gaze 〜肩甲骨〜 Satomi	12:00-12:45 マシンピラティス45 Upper body Chizuru		12:10-12:40 GroupPower Azusa	【HOT】 12:00-12:45 ホットヨーガ アドバンス Rimi	【ダンス】 12:10-12:55 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 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
12:30	★☆☆ 【常温】 12:45-13:15 Infinity flow Satomi	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆		★★★		
13:00	★☆☆	【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 Totaladvance Azusa		【有料】 13:10-14:30 ラダンスール 花村理恵		【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	★☆☆ 【サークル】 14:30-15:00 トレーニング サークル		★★☆ 【マシンピラティス】 14:10-14:55 マシンピラティス45 TotalBasic Sho				★★☆		★☆☆ 【映像レッスン】 14:15-15:00 GroupCentergy 【ヨー・ガ・ピラティス】
14:00				★☆☆	14:00-17:00 常温 FREE TIME					
14:30									7:00-21:00 常温 FREE TIME	
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						【マシンピラティス】 17:50-18:35 マシンピラティス45 Upper body 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		★☆☆ 【映像レッスン】 18:30-19:30 GroupBlast 【ステップ台】
18:30	【HOT】 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	【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 中波美穂	【ダンス】 18:30-19:00 HIP HOP PASSION	【HOT】 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 Back&arms Saki	【常温】 18:30-19:15 トラディショナル ヨーガ 川谷幸子	★☆☆ 【格闘技系エクササイズ】 19:20-19:50 Group Fight Yuji		
19:00	★☆☆ 【HOT】 19:30-20:15 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	★☆☆ 【マシンピラティス】 20:05-20:50 マシンピラティス45 Totaladvance Hazuki	★☆☆ 【HOT】 19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	【ダンス】 19:15-20:00 フリースタイルダンス PASSION	【常温】 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki	★☆☆ 【アクティブレッスン】 20:00-20:20 VOLTBOX 10.24日 20:00-20:30 TOBIPPA ★☆☆	★☆☆ 【常温】 19:35-20:20 シェイプヨーガ 川谷幸子	★☆☆		19:50-20:20 GroupGroove 【ダンス】
19:30					隔週でレッスン 内容が 変わります。 TOBIPPA 担当：Naoki VOLTBOX 担当：Yuji					★☆☆ 【映像レッスン】 20:40-21:10 GroupCentergy 【ヨー・ガ・ピラティス】
20:00	★☆☆ 20:35-22:00 常温 FREE TIME	【ダンス】 21:20-22:05 BODYJAM NOE		【ウェイトトレーニング】 20:20-20:50 GroupPower Rina		【格闘技エクササイズ】 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei		【マシンピラティス】 21:15-22:00 マシンピラティス45 TotalBasic Saki		★☆☆ 【映像レッスン】 21:30-22:30 GroupFight 【格闘技エクササイズ】
20:30		★☆☆		★☆☆				★☆☆		
21:00				【映像レッスン】 21:10-22:10 GroupCentergy 【ヨー・ガ・ピラティス】						
21:30				★☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME					
22:00				★☆☆		【映像レッスン】 22:00-22:30 GroupCentergy 【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 女性専用 9:30-10:30 ミライクPLUS 対象	スタジオB 【映像レッスン】 10:00-10:30 GroupGroove 【ダンス】 ★☆☆	スタジオA 女性専用 9:30-10:30 ミライクPLUS ジュニア 年長〜小3 10:30-11:30 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1	10:00
10:30		★☆☆		10:30
11:00		【格闘技系エクササイズ】 11:15-11:45 GroupFight Naoki		11:00
11:30		★☆☆		11:30
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 upper body Saki	【HOT】 12:15-13:00 ホットヨーガ ベーシック Natsumi	12:00
12:30	★☆☆ 【中温】 13:10-13:55 骨盤リセット Rimi	★☆☆ 【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	★☆☆ 【中温】 13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	12:30
13:00		★☆☆		13:00
13:30		★☆☆		13:30
14:00	★☆☆ 【常温】 14:15-15:00 メンテナス フローヨーガ Rimi	★☆☆ 【格闘技系エクササイズ】 14:20-15:05 BODYCOMBAT YU-SEI	★☆☆	14:00
14:30				14:30
15:00	★☆☆	★☆☆	【サークル】 15:00〜15:30 ランニング サークル	15:00
15:30		【ウェイトトレーニング】 15:30-16:00 GroupPower Naoki		15:30
16:00	15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳〜 小学3年生	★☆☆	16:00-18:00 ミライク パーソナル 対象 3歳〜 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。

【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