

メガロス日比谷シャンテ 10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 GroupGroove 【ダンス】	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 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 【ヨーカ・ピラティス】	7:00-21:00 常温 FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーカ・ピラティス】			
		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆			
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	11:00-17:00 常温 FREE TIME	【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 GroupFight 【格闘技エクササイズ】			
11:30	【常温】 ★☆☆ 【マシンピラティス】	★☆☆		★☆☆	【HOT】 ★☆☆	【常温】 ★☆☆ 11:30-12:00 Gaze ～美尻～ Satomi	★☆☆	★☆☆		★☆☆			
12:00	11:55-12:25 Gaze ～美尻～ Satomi	12:00-12:45 マシンピラティス45 Upper body Chizuru		【ウェイトトレーニング】 12:10-12:40 Group Power 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 RefomerActive Azusa		【映像レッスン】 12:05-13:05 GroupPower 【ウェイトトレーニング】			
12:30	★☆☆ 【常温】 12:45-13:15 Infinity flow Satomi	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	12:15-14:30 常温 FREE TIME	★☆☆		★☆☆			
13:00	★☆☆	【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		13:10-13:55 マシンピラティス45 Total advance Azusa	14:00-17:00 常温 FREE TIME	13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵		★☆☆		13:05-13:50 マシンピラティス45 Back&arms Azusa	★☆☆		
13:30	13:30-14:30 常温 FREE TIME	★☆☆		★☆☆ 【マシンピラティス】 14:10～14:55 マシンピラティス45 TotalBasic Sho		14:00-17:00 常温 FREE TIME		★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	
14:00		★☆☆		★☆☆						★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
14:30		【サークル】 14:30-15:00 トレーニング		★☆☆						★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
15:00													
		【奇数週】 18:15-18:35 VOLTBOX Yuji 【偶数週】 18:15-18:45 TOBIPPA Chizuru									15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳～小1		
17:30		【アクティブ】 18:15- 隔週レッスン								【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	【映像レッスン】 17:30-18:00 GroupGroove 【ダンス】	
18:00				【ダンス】 18:20-19:05 フリースタイルダンス PASSION								★☆☆	
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	★☆☆	【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 中波美穂	★☆☆					【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	【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 川谷幸子	【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】
19:00	★☆☆ 【HOT】 19:30-20:00 ホットヨーガベーシック 望月理絵	【マシンピラティス】 19:10-19:55 マシンピラティス45 TotalBasic Hazuki	★☆☆ 【HOT】 19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	★☆☆ 【格闘技系エクササイズ】 19:25-19:55 Group Fight Yuji			【常温】 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki		★☆☆	★☆☆ 【HOT】 19:15～19:45 ホットヨーガアドバンス 川谷幸子	★☆☆ 【格闘技系エクササイズ】 19:20-19:50 Group Fight RINA	★☆☆	
19:30		★☆☆ 【マシンピラティス】 20:10-20:55 マシンピラティス45 Total advance Hazuki	★☆☆	★☆☆ 【ウェイトトレーニング】 20:20-20:50 Group Power Rina	★☆☆		【アクティブ】 20:00- 隔週レッスン		★☆☆	★☆☆	【映像レッスン】 19:50-20:20 GroupGroove 【ダンス】		
20:00	★☆☆			★☆☆	★☆☆	★☆☆	【奇数週】 20:00-20:30 TOBIPPA Naoki 【偶数週】 20:00-20:20 VOLTBOX Kyoji	★☆☆	★☆☆				
20:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆	20:20-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆	★☆☆	★☆☆ 【格闘技系エクササイズ】 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei		★☆☆	★☆☆	★☆☆			
21:00		★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆			
21:30		【ダンス】 21:20-22:05 BODYJAM NOE		【映像レッスン】 21:10-22:10 GroupFight 【格闘技エクササイズ】	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆			
22:00		★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆			
22:30				★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		
		</											

最終チェックアウト 23 : 00

土		日	
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	スタジオB
9:15-10:15 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1	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	
10:15-11:15 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1	★☆☆ 【格闘技系エクササイズ】	10:30-11:30 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1	【ダンス】
	11:00-11:45 Group Fight45 RYUJI		10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
	★☆☆		★☆☆
【HOT】	【マシンピラティス】		【マシンピラティス】
12:00-12:45 FLOPilates CAORI	12:10-12:55 マシンピラティス45 Upper body Saki	【HOT】	11:45-12:30 マシンピラティス45 Waist Rina
★☆☆	★☆☆ 【マシンピラティス】 ピギナークラス	12:15-13:00 ホットヨーガ ベーシック Natsumi	★☆☆ 【マシンピラティス】
【中温】	13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	★☆☆ 【中温】	12:45-13:30 マシンピラティス45 TotalBasic Rina
13:10-13:55 骨盤リセット Rimi		13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	★☆☆
★☆☆	★☆☆	★☆☆	【ウェイトトレーニング】
【常温】	【格闘技系エクササイズ】		14:00-14:30 Group Power Naoki
14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi	14:20-15:05 BODYCOMBAT YU-SEI		★☆☆
★☆☆	★☆☆	【サークル】	【格闘技系エクササイズ】
	【暗闘ボクシング】	15:00-15:30 ランニング	15:00-15:45 Group Fight45 Naoki
15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳〜 小学3年生	15:30-15:50 VOLTBOX Yuji		★☆☆
	★☆☆	16:00-18:00 ミライク パーソナル 対象 3歳〜 小学3年生	
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

【暗闘ボクシング】

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