

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 【ヨーガ・ピラティス】	7:00-21:00 常温 FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・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 ～美脚～ 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 ラテンバシオン 花村理恵	★☆☆	【マシンピラティス】 12:15-12:45 ReformerActive Azusa		【映像レッスン】 12:05-13:05 GroupPower 【ウェイトトーニング】	
12:30	★☆☆ 【常温】	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆
13:00	12:45-13:15 Infinity flow Satomi	★☆☆		【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 Total advance Azusa	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆
13:30	★☆☆ 13:30-14:30 常温 FREE TIME	【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		★☆☆ 【トランポリン】 14:20-14:50 TOBIPPA Naoya	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆
14:00		★☆☆ 【サークル】 14:30-15:00 トレーニング		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆
14:30				★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆
15:00				★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	
17:30		【6・20日】 18:15-18:35 VOLTBOX Yuji 【27日】 18:15-18:45 TOBIPPA Chizuru 【アクティブ】 18:15- 隔週レッスン			【ダンス】 18:20-19:05 フリースタイルダンス PASSION		【マシンピラティス】 17:50-18:35 マシンピラティス45 Upper body Saki	15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳～小1 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】 17:30-18:00 GroupGroove 【ダンス】	
18:00		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		
18:30	【HOT】 18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシェイブ 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	★☆☆	★☆☆		
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	★☆☆	★☆☆		
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	★☆☆	★☆☆ 【格闘技系エクササイズ】 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei	★☆☆	★☆☆	★☆☆		
20:00	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		
20:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆ 【ダンス】 21:20-22:05 BODYJAM NOE	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		
21:00		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		
21:30		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		
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