

メガロス日比谷シャンテ11/3(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           |  |                                        |
| 11:00           |  | 【VRレッスン】                               |
| 11:30           |  | VRレッスン<br>11:00-11:45<br>Group Power45 |
| 12:00           |  |                                        |
| 12:30           |  | 【マシンピラティス】                             |
| 13:00           |  | 12:00-12:45<br>マシンピラティス45<br>Saki      |
| 13:30           |  |                                        |
| 14:00           |  | 【ダンス】                                  |
| 14:30           |  | 13:25-14:10<br>ZUMBA<br>IZUMI          |
| 15:00           |  |                                        |
| 15:30           |  | 【格闘技エクササイズ】                            |
| 16:00           |  | 14:30-15:15<br>Group Fight45<br>Yuji   |
|                 |  |                                        |
| 最終チェックアウト 18:00 |  |                                        |