

メガロス日比谷シャンテ 11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 GroupGroove 【ダンス】	7:00-21:00 常温 FREE TIME	〔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 Hip&leg 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 Hip&leg 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	〔常温〕 ★☆☆ 〔マシンピラティス〕	★☆☆		★☆☆		〔HOT〕 ★☆☆	〔常温〕 ★☆☆ 11:30-12:00 Gaze 〜くびれ〜 Satomi	★☆☆		★☆☆	★☆☆	
12:00	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		〔ウエイトトレーニング〕 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〕 12:10-12:55 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 GroupFight 【格闘技エクササイズ】		
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	★☆☆	〔有料〕 13:10-14:30 ラテンスクール 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 Back&arms Azusa		★☆☆	〔映像レッスン〕 13:25-13:55 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】	
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	14:00-17:00 常温 FREE TIME			★☆☆		★☆☆	★☆☆	
14:00		★☆☆ 〔サークル〕 14:30-15:00 トレーニング		★☆☆							★☆☆	〔映像レッスン〕 14:15-15:00 GroupGroove 【ダンス】
14:30				★☆☆								
15:00												
17:30		〔17日〕 18:15-18:35 VOLTBOX Yuji 〔10日〕 18:15-18:45 TOBIPPA Chizuru 〔アクティブ〕						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				〔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	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	★☆☆	★☆☆		
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	★☆☆ 18:15- 隔週レッスン	〔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	★☆☆	★☆☆	〔映像レッスン〕 18:30-19:30 GroupBlast 【ステップ台】		
19:00	★☆☆ 〔HOT〕	〔マシンピラティス〕 19:10-19:55 マシンピラティス45 TotalBasic Hazuki	★☆☆ 〔HOT〕	★☆☆ 【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	★☆☆	〔映像レッスン〕 19:50-20:20 GroupGroove 【ダンス】		
19:30	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〕 20:10-20:55 マシンピラティス45 Total advance Hazuki	★☆☆	★☆☆ 〔ウエイトトレーニング〕 20:20-20:50 Group Power Rina	★☆☆	〔アクティブ〕 20:00- 隔週レッスン ★☆☆ 【格闘技系エクササイズ】 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei ★☆☆	★☆☆ 〔19日〕 20:00-20:30 TOBIPPA Naoki 【12.26日】 20:00-20:20 VOLTBOX Kyoji	〔マシンピラティス〕 20:15-21:00 マシンピラティス45 Back&arms Saki	★☆☆	〔映像レッスン〕 20:40-21:10 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		
20:00	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		
20:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆ 〔ダンス〕 21:20-22:05 BODYJAM NOE ★☆☆	20:20-22:00 常温 FREE TIME	〔映像レッスン〕 21:10-22:10 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆	★☆☆	〔映像レッスン〕 21:30-22:30 GroupFight 【格闘技エクササイズ】		
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	
	★☆☆		【ダンス】
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	10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
	11:00-11:45 Group Fight45 RYUJI		★☆☆
	★☆☆		【マシンピラティス】
【HOT】	【マシンピラティス】	【HOT】	11:45-12:30 マシンピラティス45 Waist Rina
12:00-12:45 FLOPilates CAORI	12:10-12:55 マシンピラティス45 Upper body Saki	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】	★☆☆ 【マシンピラティス】 ピギナークラス	★☆☆ 【中温】	12:45-13:30 マシンピラティス45 TotalBasic Rina
13:00-13:45 骨盤リセット Rimi	13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	★☆☆
★☆☆ 【常温】	★☆☆	★☆☆	【ウェイトトレーニング】
14:00-14:45 メンテナンス フローヨーガ Rimi	【格闘技系エクササイズ】	★☆☆	14:00-14:30 Group Power Naoki
★☆☆	14:20-15:05 BODYCOMBAT YU-SEI		★☆☆
	★☆☆	【サークル】	【格闘技系エクササイズ】
	【暗闇ボクシング】	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