メガロス日比谷シャンテ 12月スタジオスケジュール

1 1	月					バスタンオスソ <i>ン</i> . -レ	•	<u>.</u> :	金	
	,	3	3	火	•	水	•	*		五
	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	2174/11		XII4/11		XII4/0		XII4/11	İ	>1747/13	
	7:00-10:00		7:00-10:00		7:00-10:00		7:00-10:00	i		
	нот	【映像レッスン】	нот	【映像レッスン】	HOT	【映像レッスン】	нот	【映像レッスン】		【映像レッスン】
	FREE TIME	7:15-7:45	FREE TIME	7:15-7:45	FREE TIME	7:15-7:45	FREE TIME	7:15-7:45		7:15-7:45
		Group Blast 【踏み台昇降】		Group Power 【ウェイトトレーニング】		Group Groove 【ダンス】		Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】		Group Fight 【格闘技】
		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆
		【マシンピラティス】		【格闘技系エクササイズ】		【マシンビラティス】	i ! !	【映像レッスン】		【映像レッスン】
11:00		(1775)		11日岡3又米エフラライス1		11:00-11:45		IIAMU 9AJI		IIX ISID 9 X D I
		11:00-11:45		11:00-11:45				11:00-11:45		11:00-11:45
		マシンピラティス45		BODYCOMBAT		マシンピラティス45 Hip⋚	ranoma.	Group Fight		Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】
11:30		Hip⋚ Chizuru		Kyohei			【常温】	【格闘技エクササイズ】		13 % 257 177
		C.II.Zu. u		nyone.		Chizuru	Gaze			
	【常温】	★☆☆		★★☆		★☆☆	~美尻~ Satomi	★★☆		★☆☆
12:00	11:55-12:25	【マシンヒラティス】			[HOT]	【ダンス】		- 1		【映像レッスン】
	Gaze ~美脚~	12:00-12:45		【ウエイトトレーニング】	12:00-12:45		★☆☆	【マシンピラティス】		
	Satomi	マシンピラティス45		12:10-12:40	ホットヨーガ	12:10-12:55		12:15-12:45		
12:30	★☆☆	Upper body		Group Power Azusa	アドバンス	ラテンパシオン		RefomerActive		12:05-13:05
	【常温】	Chizuru			Rimi	花村理恵		Azusa		Group Groove
		★☆☆		★☆☆	* # #			***		【ダンス】
13:00	12:45-13:15 Infinity flow					★☆☆		[マミハ・ピニニ・フ]		
	Satomi		11:00-17:00 常温	【マシンピラティス】		【有料】		【マシンピラティス】 13:05-13:50		***
	★☆☆	185.73	吊温 FREE TIME	13:10-13:55			12:15-14:30 常温			
13:30		[ダンス]		マシンピラティス45			FREE TIME	マシンピラティス45 Back&arms		【映像レッスン】
		13:25-14:10		Total advance		13:10-14:30				13:25-13:55 Group Blast
	12.22	ZUMBA		Azusa		ラテンスクール		Azusa		【踏み台昇降】
14:00	13:30-14:30 常温	IZUMI		**☆		花村理恵		* # #		★☆☆
	FREE TIME			【トランポリン】		13.12.2.2	ļ			
1		★ ☆☆		14:20-14:50						【映像レッスン】
14:30		【サークル】		ТОВІРРА					7:00-21:00	14:15-15:00
14.50		14:30-15:00		Naoya	14:00-17:00				常温 FREE TIME	Group Power
		1 1130 13100		★ ☆☆	常温					【ウェイトトレーニング】
15:00		トレーニング			FREE TIME			ļ		
15:00								İ		
	(15:30-16:30			
		【1日】 18:15-18:35					ミライクPLUS キッズ			
		VOLTBOX					3歳~小1	1		
17:30		Yuji						į		【映像レッスン】
		【8.22日】 18:15-18:45					16:30-17:30			17:30-18:00
		TOBIPPA				【マシンピラティス】	ミライクPLUS			GroupGroove 【ダンス】
18:00	(Chizuru				17:50-18:35	ジュニア 年長~小3			
	·	[アクティブ]				マシンピラティス45		[ダンス]		★☆☆
		V 1999191		【ダンス】		Upper body		18:15-19:00		
18:30	[HOT]	18:15-	[HOT]	18:20-19:05	[HOT]	Saki	[HOT]			【映像レッスン】
		隔週レッスン	18:30-19:00	フリースタイルダンス	18:30-19:00	* \$ \$	18:30-19:00	BODYJAM		
	18:30-19:15 ホットヨーガ	★☆☆	ホットヨーガベーシック 中波美穂	PASSION	ホットストレッチ Hazuki	[マシンピラティス]	ホットヨーガベーシック 川谷幸子	池内一裕		18:30-19:30
19:00	ウェストシェイプ 望月理絵			I ASSION		18:50-19:35				
	宝 刀垤松	【マシンピラティス】	★☆☆	★☆☆	★☆☆	マシンピラティス45	★☆☆	★☆☆		GroupBlast 【踏み台昇降】
	★★☆	19:10-19:55	[HOT]		【常温】	Back&arms	[HOT]	【格闘技系エクササイズ】		
19:30	[HOT]	マシンピラティス45	19:15-20:00	【格闘技系エクササイズ】	19:20-20:05	Saki	19:15~19:45 ホットヨーガアドバンス	19:20-19:50		
	19:30-20:00	TotalBasic	ホットヨーガ アドバンス	19:25-19:55 Group Fight		* * *	川谷幸子	Group Fight RINA		★★☆
	ホットヨーガベーシック	Hazuki	アトハンス 中波美穂	Yuji	Infinity flow		***	KINA		【映像レッスン】
20:00	望月理絵	★ ☆☆		★☆☆	Hazuki	【アクティブ】	~ ~ ~	★☆☆		19:50-20:20
_5.50	★☆☆	▼ ⋈ ⋈ 【マシンピラティス】	★★☆		★☆☆	-	(,, , , , , ,			GroupGroove
		20:10-20:55		【ウェイトトレーニング】	ANN	20:00- 隔週レッスン /	【3.17日】 20:00-20:30	【マシンビラティス】		[ダンス]
20:30		マシンピラティス45		20:20-20:50			TOBIPPA	20:15-21:00		★ ☆☆
20.30		Total advance		Group Power		★ ☆☆	Naoki	マシンピラティス45		【映像レッスン】
		Hazuki		Rina		【格闘技系エクササイズ】	【10.24日】 20:00-20:20	Back&arms		20:40-21:10
21.00				★ ☆☆			VOLTBOX	Saki		GroupBlast
21:00	20.27 22	★☆☆	20:20-22:00	【映像レッスン】	20:30-22:00	20:50-21:35	Kyoji	***		【踏み台昇降】
	20:35-22:00 常温	[ダンス]	常温 FREE TIME	1	常温 FREE TIME	BODYCOMBAT		【マシンピラティス】		★☆☆
24:55	FREE TIME	21:20-22:05				kyohei	20,20, 22,00	21:15-22:00		【映像レッスン】
21:30				21:10-22:10			20:30-22:00 常温	マシンピラティス45		IN BILL SA
		BODYJAM		GroupCentergy		***	FREE TIME	TotalBasic		
		NOE		【ヨーガ・ピラティス】				Saki		21:30-22:30 GroupCentergy
22:00								***		【ヨーガ・ピラティス】
		★☆☆		★☆☆			 			
22:30							ļ			★ ☆ ☆
					最終チェックフ	7ウト 23:00				
1										

	:	±	I						
	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					
10:00	9:15-10:15 ミライクPLUS	【映像レッスン】 10:00-10:30 GroupGroove	9:30-10:30 ミライクPLUS		10:00				
10:30	キッズ 3歳~小1	【ダンス】 ★ ☆ ☆	ジュニア 年長~小3	[ダンス]	10:30				
	10:15-11:15		10:30-11:30	10:30-11:15					
11:00	ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	【格闘技系エクササイズ】	ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	BODYJAM 川島麻里奈	11:00				
	<i>5,1</i>	11:00-11:45 Group Fight45		***					
11:30		RYUJI			11:30				
		★☆☆		【マシンピラティス】 11:45-12:30	12:00				
12:00	[HOT]	-		マシンピラティス45					
	12:00-12:45	[マシンヒラティス] 12:10-12:55	[HOT]	Waist					
12:30	FLOPilates	マシンピラティス45	12:15-13:00	Rina	12:30				
12:30	CAORI	Upper body	ホットヨーガ ベーシック	★☆☆ 【マシンピラティス】					
	★ ☆ ☆ 【中温】	Saki ★☆☆	Natsumi	12:45-13:30	13:00				
13:00	13:00-13:45	【マシンピラティス】 <u>ビギナークラス</u>	★ ☆ ☆ 【中温】	マシンピラティス45 TotalBasic					
	骨盤リセット	13:10-13:55	13:15-14:00	Rina					
13:30	Rimi	マシンピラティス45 TotalBasic	DeepRelaxYoga	★ ☆☆	13:30				
	★ ☆ ☆	Saki	Natsumi						
14:00	【常温】	★ ☆☆	★☆☆	【ウェイトトレーニング】	14:00				
	14:00-14:45 メンテナンス	【格闘技系エクササイズ】		14:00-14:30 Group Power Naoki					
14:30	フローヨーガ Rimi	14:20-15:05		★☆☆	14:30				
	★☆☆	BODYCOMBAT							
15:00		YU-SEI	[サークル]	【格闘技系エクササイズ】	15:00				
		★★☆	15:00-15:30	15:00-15:45					
15:30		【暗闇ボクシング】	ランニング	Group Fight45	15:30				
		15:30-15:50 VOLTBOX		Naoki	50				
16:00	15:30-17:30	Yuji		★ ☆☆	16:00				
10.00		★☆☆			10.00				
	ミライク パーソナル								
16:30	PLUS 対象		16:00-18:00		16:30				
	3歳~ 小学3年生		ミライク						
17:00	小子34王		パーソナル		17:00				
			対象 3歳~						
			小学3年生						
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1 ℓ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

【堂温】

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。

【ウエイトトレーニング】

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