

メガロス日比谷シャンテ 12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 Group Blast 【踏み台昇降】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 Group Power 【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 Group Groove 【ダンス】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 Group Centergy 【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 Group Fight 【格闘技】	
		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆	
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 Group Fight 【格闘技エクササイズ】		【映像レッスン】 11:00-11:45 Group Centergy 【ヨーカ・ピラティス】	
11:30	【常温】 11:55-12:25 Gaze ～美脚～ Satomi	★☆☆ 【マシンピラティス】		★★☆	【HOT】 12:00-12:45 ホットヨーガ アドバンス Rimi	★☆☆	【常温】 11:30-12:00 Gaze ～美尻～ Satomi	★★☆		★☆☆	★☆☆
12:00	★☆☆	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	★☆☆	【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 Group Groove 【ダンス】	
12:30	【常温】 12:45-13:15 Infinity flow Satomi	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆
13:00	★☆☆	【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 Total advance Azusa	★★☆ 【トランポリン】 14:20-14:50 TOBIPPA Naoya	★☆☆	【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		★☆☆	★☆☆
13:30	13:30-14:30 常温 FREE TIME	★☆☆ 【サークル】 14:30-15:00 トレーニング		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆
14:00				★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆
14:30				★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆
15:00				★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	
17:30		【1日】 18:15-18:35 VOLTBOX Yuji 【8.22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 ウェストシェイプ 望月理絵	★☆☆	【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガベシック 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 ホットヨーガベシック 川谷幸子	★☆☆	★☆☆	★☆☆	
19:00	★☆☆	【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	★☆☆	【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	【HOT】 19:30-20:00 ホットヨーガベシック 望月理絵	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	
20:00	★☆☆	★☆☆ 【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 ★☆☆ 【格闘技系エクササイズ】 20:50-21:35 BODYCOMBAT kyohei	【3.17日】 20:00-20:30 TOBIPPA Naoki 【10.24日】 20:00-20:20 VOLTBOX Kyoji	★☆☆	★☆☆	★☆☆	
20:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	
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		★☆☆
★☆☆	YU-SEI	【サークル】	【格闘技系エクササイズ】
	★☆☆	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	【暗闘ボクシング】		★☆☆
	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