

メガロス日比谷シャンテ 2026年1月スタジオスケジュール

|       | 月  | 火  | 水   | 木  | 金   |  |   |   |   |       |
|-------|--|--|---|--|---|--|---|---|---|-------|
| 7:00  | スタジオA<br>女性専用<br>7:00-10:00<br>HOT<br>FREE TIME                                  | スタジオB<br>【映像レッスン】<br>7:15-7:45<br>Group Groove<br>【ダンス】<br>★☆☆ | スタジオA<br>女性専用<br>7:00-10:00<br>HOT<br>FREE TIME | スタジオB<br>【映像レッスン】<br>7:15-7:45<br>Group Fight<br>【格闘技系】<br>★☆☆ | スタジオA<br>女性専用<br>7:00-10:00<br>HOT<br>FREE TIME | スタジオB<br>【映像レッスン】<br>7:15-8:00<br>Group Centery<br>【ヨガ・ピラティス】<br>★☆☆ | スタジオA<br>女性専用<br>7:00-10:00<br>HOT<br>FREE TIME | スタジオB<br>【映像レッスン】<br>7:15-8:00<br>Group Power<br>【エイントレーニング】<br>★☆☆ | スタジオB<br>【映像レッスン】<br>7:15-7:45<br>Group Blast<br>【踏み台昇降】<br>★☆☆ | 7:00  |
| 11:00 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 11:00 |
| 11:30 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 11:30 |
| 12:00 | 【常温】<br>11:55-12:25<br>Gaze<br>～肩甲骨～<br>Satomi<br>★☆☆                            |  |   |  |   |  |   |   |   | 12:00 |
| 12:30 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 12:30 |
| 13:00 | 12:45-13:15<br>Infinity flow<br>Satomi<br>★☆☆                                    |  |   |  |   |  |   |   |   | 13:00 |
| 13:30 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 13:30 |
| 14:00 | 13:30-14:30<br>常温<br>FREE TIME   |  |   |  |   |  |   |   |   | 14:00 |
| 14:30 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 14:30 |
| 15:00 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 15:00 |
| 17:30 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 17:30 |
| 18:00 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 18:00 |
| 18:30 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 18:30 |
| 19:00 | 18:30-19:15<br>ホットヨガ<br>ウェストシェイプ<br>望月理絵<br>★☆☆                                  |  |   |  |   |  |   |   |   | 19:00 |
| 19:30 | ★☆☆<br>【HOT】<br>19:30-20:00<br>ホットヨガ<br>ベーシック<br>望月理絵                            |  |   |  |   |  |   |   |   | 19:30 |
| 20:00 | ★☆☆<br>【マシンピラティス】<br>20:10-20:55<br>マシンピラティス45<br>Total advance<br>Hazuki<br>★☆☆ |  |   |  |   |  |   |   |   | 20:00 |
| 20:30 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 20:30 |
| 21:00 | 20:35-22:00<br>常温<br>FREE TIME   |  |   |  |   |  |   |   |   | 21:00 |
| 21:30 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 21:30 |
| 22:00 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 22:00 |
| 22:30 |  |  |   |  |   |  |   |   |   | 22:30 |

最終チェックアウト 23:00

|       | 土   | 日  |   |   |   |
|-------|---|--|---|---|---|
| 10:00 | スタジオA<br>女性専用<br>9:15-10:15<br>ミライPLUS<br>キッズ<br>3歳~小1  | スタジオB<br>【映像レッスン】<br>10:00-10:30<br>Group Groove<br>【ダンス】<br>★ ☆ ☆<br>【格闘技系】<br>11:00-11:45<br>Group Fight45<br>RYUJI  | スタジオA<br>女性専用<br>9:30-10:30<br>ミライPLUS<br>ジュニア<br>年長~小3<br>10:30-11:30<br>ミライPLUS<br>キッズ<br>3歳~小1   | スタジオB<br>【ダンス】<br>10:30-11:15<br>BODYJAM<br>川島麻里奈<br>★ ★ ☆<br>【マシンピラティス】<br>12:00-12:45<br>FLOPilates<br>CAORI<br>★ ☆ ☆<br>【中温】<br>12:00-12:45<br>マシンピラティス45<br>Upper body<br>Saki<br>★ ☆ ☆<br>【マシンピラティス】<br>13:00-13:45<br>骨盤リセット<br>Rimi<br>★ ☆ ☆<br>【常温】<br>14:00-14:45<br>メンテナンス<br>フローヨガ<br>Rimi<br>★ ☆ ☆<br>【格闘技系】<br>14:20-15:05<br>BODYCOMBAT<br>YU-SEI<br>★ ★ ☆<br>【暗闇ボクシング】<br>15:30-15:50<br>VOLTBOX<br>Kyoji<br>★ ☆ ☆ |   |
| 10:30 | 10:15-11:15<br>ミライPLUS<br>キッズ<br>3歳~小1  |  |   | 10:00<br>10:30<br>11:00<br>11:30<br>12:00<br>12:30<br>13:00<br>13:30<br>14:00<br>14:30<br>15:00<br>15:30<br>16:00<br>16:30<br>17:00<br>17:30  |   |
| 11:00 |   |  |   |   |   |
| 11:30 |   |  |   |   |   |
| 12:00 | 【HOT】<br>12:00-12:45<br>FLOPilates<br>CAORI<br>★ ☆ ☆<br>【中温】<br>13:00-13:45<br>骨盤リセット<br>Rimi<br>★ ☆ ☆<br>【常温】<br>14:00-14:45<br>メンテナンス<br>フローヨガ<br>Rimi<br>★ ☆ ☆ | 【HOT】<br>12:10-12:55<br>マシンピラティス45<br>Upper body<br>Saki<br>★ ☆ ☆<br>【マシンピラティス】<br>13:10-13:55<br>《ビギナークラス》<br>13:10-13:55<br>マシンピラティス45<br>TotalBasic<br>Saki<br>★ ☆ ☆<br>【格闘技系】<br>14:20-15:05<br>BODYCOMBAT<br>YU-SEI<br>★ ★ ☆<br>【暗闇ボクシング】<br>15:30-15:50<br>VOLTBOX<br>Kyoji<br>★ ☆ ☆ | 【マシンピラティス】<br>12:15-13:00<br>ホットヨーガ<br>ベーシック<br>Natsumi<br>★ ☆ ☆<br>【マシンピラティス】<br>13:15-14:00<br>DeepRelaxYoga<br>Natsumi<br>★ ☆ ☆<br>【格闘技系】<br>14:00-14:45<br>TOBIPPA<br>[11日]<br>Group Groove<br>★ ☆ ☆<br>【サークル】<br>15:00-15:30<br>ランニング<br>サークル<br>★ ☆ ☆<br>【格闘技系】<br>15:05-15:50<br>Group Fight45<br>Naoki<br>★ ☆ ☆ | 10:30-11:15<br>BODYJAM<br>川島麻里奈<br>★ ★ ☆<br>【マシンピラティス】<br>12:00-12:45<br>マシンピラティス45<br>Lower body<br>RINA<br>★ ☆ ☆<br>【アクティブ】<br>13:10-13:40<br>隔週レッスン<br>Naoya<br>★ ☆ ☆<br>【ウェイトトレーニング】<br>14:05-14:35<br>Group Power<br>Naoki<br>★ ☆ ☆<br>【格闘技系】<br>15:05-15:50<br>Group Fight45<br>Naoki<br>★ ☆ ☆  | 10:00<br>10:30<br>11:00<br>11:30<br>12:00<br>12:30<br>13:00<br>13:30<br>14:00<br>14:30<br>15:00<br>15:30<br>16:00<br>16:30<br>17:00<br>17:30<br>18:00 |
| 12:30 |   |  |   |   |   |
| 13:00 |   |  |   |   |   |
| 13:30 |   |  |   |   |   |
| 14:00 |   |  |   |   |   |
| 14:30 |   |  |   |   |   |
| 15:00 |   |  |   |   |   |
| 15:30 | 15:30-17:30<br>ミライ<br>バーソナル<br>PLUS<br>対象<br>3歳~<br>小学3年生   | 14:20-15:05<br>BODYCOMBAT<br>YU-SEI<br>★ ★ ☆<br>【暗闇ボクシング】<br>15:30-15:50<br>VOLTBOX<br>Kyoji<br>★ ☆ ☆  | 16:00-18:00<br>ミライ<br>バーソナル<br>対象<br>3歳~<br>小学3年生   |   |   |
| 16:00 |   |  |   |   |   |
| 16:30 |   |  |   |   |   |
| 17:00 |   |  |   |   |   |
| 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。

### 【特別プログラム】について

1/3(土)・12(月)は特別プログラムとなります。

### ★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]

マットが予約位置にセットしております。  
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】

マットが予約位置にセットしております。  
裸足でご参加ください。

### 女性専用クラス

### 【トランポリン】

トランポリンが予約位置にセットしております。  
靴でご参加ください。

### 【暗闇ボクシング】

サンドバックが予約位置にセットしております。  
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。

### 【格闘技系】[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

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ヶ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。

### 《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  
ご遠慮いただいております。  
※映像レッスンは途中入退場可