

## 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				
	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 Groove 【ダンス】  ★☆☆	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】  7:15-7:45 Group Fight 【格闘技系】  ★☆☆	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】  7:15-8:00 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】  ★☆☆	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】  7:15-8:00 Group Power 【ウエイトトレーニング】  ★☆☆	【8-22日】 TOBIPPA	【映像レッスン】  7:15-7:45 Group Blast 【踏み台昇降】  ★☆☆	7:00		
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  ★☆☆ 【マシンピラティス】	11:00-17:00 常温 FREE TIME	【格闘技系】  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  ★☆☆ 【ダンス】		【トランポリン】  11:20-11:50 隔週レッスン Naoya  ★☆☆ 【マシンピラティス】		【映像レッスン】  11:00-11:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】  ★☆☆	11:00		
11:30								【常温】 11:30-12:00 Gaze 〜くびれ〜 Satomi  ★☆☆				11:30	
12:00	【常温】 11:55-12:25 Gaze 〜肩甲骨〜 Satomi  ★☆☆				【ウエイトトレーニング】 12:10-12:40 Group Power Azusa  ★☆☆	【HOT】 12:00-12:45 ホットヨーガ アドバンス  Rimi  ★☆☆					【映像レッスン】  12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】  ★☆☆	12:00	
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30												13:30	
14:00											14:00		
14:30											14:30		
15:00											15:00		
17:30											17:30		
18:00											18:00		
18:30											18:30		
19:00											19:00		
19:30											19:30		
20:00											20:00		
20:30											20:30		
21:00											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		
	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	
10:00	9:15-10:15 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1	10:00-10:30 Group Groove 【ダンス】	9:30-10:30 ミライクPLUS ジュニア 年長〜小3		10:00
10:30		★☆☆		【ダンス】	10:30
	10:15-11:15 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1		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		【格闘技系】		★☆☆	11:00
		11:00-11:45 Group Fight45 RYUJI			
11:30		★☆☆			11:30
12:00	【HOT】	【マシンピラティス】	【HOT】	【マシンピラティス】	12:00
	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	12:00-12:45 マシンピラティス45 Lower body RINA	
12:30	★☆☆ 【中温】	★☆☆	★☆☆ 【中温】	★☆☆	12:30
	13:00-13:45 骨盤リセット Rimi	【マシンピラティス】 《ピギナークラス》 13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	【アクティブ】 13:10-13:40 隔週レッスン Naoya	
13:30	★☆☆ 【常温】	★☆☆	★☆☆	★☆☆	13:30
	14:00-14:45 メンテナンス フローヨーガ Rimi	【格闘技系】 14:20-15:05 BODYCOMBAT YU-SEI	【4・18】 TOBIPPA 【11日】 Group Groove	【ウェイトトレーニング】 14:05-14:35 Group Power Naoki	
14:00	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	14:00
			【サークル】 15:00-15:30 ランニング サークル	【格闘技系】 15:05-15:50 Group Fight45 Naoki	
15:00		【暗闇ボクシング】 15:30-15:50 VOLTBOX Kyoji		★☆☆	15:00
	15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳〜 小学3年生	★☆☆	16:00-18:00 ミライク パーソナル 対象 3歳〜 小学3年生		15:30
15:30					16:00
16:00					16:30
16:30					17:00
17:00					17:30
17:30					18:00
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】

マットが予約位置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】

マットが予約位置にセットしてあります。  
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あります。  
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。

### 【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。

### 《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