

メガロス日比谷シャンテ 2026年2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 Centergy 【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 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆	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】 ★☆☆	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-8:00 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	【12・26日】 Group Groove 【19日】 TOBIPPA	7:15-7:45 Group Groove 【ダンス】 ★☆☆	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 ★☆☆	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 ★☆☆		【トランポリン】 11:20-11:50 隔週レッスン Naoya ★☆☆		11:00-11:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	11:00	
11:30		★☆☆ 【マシンピラティス】 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 ★☆☆	【HOT】 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 ★☆☆	【常温】 11:30-12:00 Gaze ～美尻～ Satomi ★☆☆		★☆☆	★☆☆	11:30
12:00	11:55-12:25 Gaze ～美尻～ Satomi ★☆☆											★☆☆
12:30	★☆☆							12:15-14:30 常温 FREE TIME	★☆☆	★☆☆	★☆☆	12:30
13:00	12:45-13:15 Infinity flow Satomi ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆			★☆☆	★★★	★☆☆	13:00
13:30	★☆☆	【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 ★☆☆		【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 ★☆☆	12:55-13:40 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	13:30	
14:00	13:30-14:30 常温 FREE TIME	★☆☆			14:00-17:00 常温 FREE TIME				★☆☆		★☆☆	14:00
14:30		【サークル】 14:30-15:00 トレーニング サークル									★☆☆	14:30
15:00											★☆☆	15:00
17:30		【2・16日】 18:15-18:35 VOLTBOX 担当：Yuji 【9日】 18:15-18:45 TOBIPPA 担当：Chizuru 【アクティブ】 18:15- 隔週レッスン						15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳～小1			★☆☆	17:30
18:00								16:30-17:30 ミライクPLUS ジュニア 年長～小3		★☆☆	18:00	
18:30	18:30-19:15 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵 ★☆☆	18:15- 隔週レッスン ★☆☆	18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 中波美穂 ★☆☆	【ダンス】 18:35-19:05 Group Groove Naoya ★☆☆	18:30-19:00 ホットストレッチ Hazuki ★☆☆	17:50-18:35 マシンピラティス45 Upper body Saki ★☆☆	18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子 ★☆☆	18:15-19:00 BODYJAM 池内一裕 ★☆☆	18:15-18:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	★☆☆	18:30	
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 ★☆☆	★☆☆	★☆☆	18:50-19:35 マシンピラティス45 Hip&leg Saki ★☆☆	★☆☆ 【HOT】 19:15～19:45 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子 ★☆☆	★☆☆	19:00-19:30 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	★☆☆	19:00	
19:30	19:30-20:00 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵 ★☆☆	★☆☆		19:25- 隔週レッスン ★☆☆	19:20-20:05 Infinity flow Hazuki ★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	19:30	
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 ★☆☆	★☆☆ 【3・17日】 19:25-19:55 TOBIPPA 担当：RINA 【10・24日】 19:25-19:45 VOLTBOX 担当：Naoya	★☆☆	★☆☆	20:00-20:30 TOBIPPA Naoki ★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	20:00	
20:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME			★☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	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	【1日】 TOBIPPA 【8・22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		★☆☆		★☆☆	15:00
		【暗闇ボクシング】 15:30-15:50 VOLTBOX Kyoji			
15:30		★☆☆			15:30
16:00	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		16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
	最終チェックアウト 18:00				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

2/11(水)・23(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