

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						
7:00	スタジオA 女性専用 7:00-10:00 HOT FREE TIME	スタジオB 【映像レッスン】 7:15-7:45 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	スタジオA 女性専用 7:00-10:00 HOT FREE TIME	スタジオB 【映像レッスン】 7:15-7:45 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆	スタジオA 女性専用 7:00-10:00 HOT FREE TIME	スタジオB 【映像レッスン】 7:15-8:00 Group Power 【エイトトレーニング】 ★☆☆	スタジオA 女性専用 7:00-10:00 HOT FREE TIME	スタジオB 【映像レッスン】 7:15-8:00 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	スタジオB 【映像レッスン】 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		【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 週間レッスン Naoya	【映像レッスン】 11:00-11:45 Group Power 【エイトトレーニング】	11:00	
11:30		【常温】 ★☆☆ 11:55-12:25 Gaze ～美脚～ Satomi		★☆☆ 12:00-12:45 マシンピラティス45 Upper body Chizuru		★☆☆ 12:00-12:45 【エイトトレーニング】 12:10-12:40 Group Power Azusa		★☆☆ 12:10-12:55 ホットヨーガ アドバンス Rimi	★☆☆ 12:15-12:45 ReformerActive Azusa	★☆☆ 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】	11:30
12:00	★☆☆ 【常温】					★☆☆ 13:10-13:55 マシンピラティス45 Total advance Azusa		★☆☆ 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵	★☆☆ 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】	12:00
12:30						★☆☆ 14:00-17:00 常温 FREE TIME		★☆☆ 14:00-17:00 常温 FREE TIME		★☆☆ 14:05-14:50 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】	12:30
13:00	★☆☆ 【常温】 12:45-13:15 Infinity flow Satomi	★☆☆ 【マシンピラティス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		★☆☆ 13:10-13:55 マシンピラティス45 Total advance Azusa		★☆☆ 15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳～小1			★☆☆ 14:50-15:40 【映像レッスン】	13:00	
13:30		★☆☆ 13:30-14:30 常温 FREE TIME				16:30-17:30 ミライクPLUS ジュニア 年長～小3			14:00		
14:00		★☆☆ 【サークル】 14:30-15:00 トレーニング サークル				マシンピラティス45 Upper body Saki			14:30		
14:30						★☆☆ 17:50-18:35 マシンピラティス45 Upper body Saki			★☆☆ 15:00		
15:00						★☆☆ 18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 中波美穂			【映像レッスン】		
17:30						18:35-19:05 Group Groove Naoya			17:30-18:00 Group Groove 【ダンス】		
18:00						18:30-19:00 ホットストレッチ Hazuki			★☆☆ 18:00		
18:30						★☆☆ 18:50-19:35 マシンピラティス45 Hip&leg Saki			【映像レッスン】 18:15-18:45 Group Power 【エイトトレーニング】		
19:00						★☆☆ 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki			★☆☆ 19:00-19:30 Group Fight 【格闘技系】		
19:30	★☆☆ 【HOT】 19:30-20:00 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵					★☆☆ 19:15-19:45 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂			★☆☆ 19:30-19:30 Group Fight 【格闘技系】		
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					★☆☆ 20:00-20:30 TOBIPPA Naoki			★☆☆ 19:45-20:15 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】		
20:30	★☆☆ 【マシンピラティス】 20:10-20:55 マシンピラティス45 Total advance Hazuki					★☆☆ 20:50-21:35 BODYCOMBAT Kyohei			★☆☆ 20:30-21:00 【映像レッスン】		
21:00		★☆☆ 【ダンス】 21:20-22:05 BODYJAM NOE				★☆☆ 21:00-22:00 常温 FREE TIME			20:30		
21:30						★☆☆ 21:05-21:50 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】			★☆☆ 20:30-21:00 Group Power 【エイトトレーニング】		
22:00						★☆☆			★☆☆ 21:15-21:45 Group Fight 【格闘技系】		
22:30									★☆☆ 22:30		

最終チェックアウト 23:00

