

メガロス日比谷シャンテ 2026年3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 Power 【エイントレーニング】 ★☆☆	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】 7:15-7:45 Group Groove 【ダンス】 ★☆☆	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】 7:15-8:00 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	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 Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆	スタジオB 【映像レッスン】 7:15-7:45 Group Centergy 【ヨガ・ピラティス】 ★☆☆	7:00
11:00										11:00
11:30										11:30
12:00	【常温】 11:55-12:25 Gaze ～肩甲骨～ Satomi ★☆☆									12:00
12:30										12:30
13:00	12:45-13:15 Infinity flow Satomi ★☆☆									13:00
13:30										13:30
14:00	13:30-14:30 常温 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										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		
10:00	スタジオA 女性専用 9:15-10:15 ミライPLUS キッズ 3歳~小1	スタジオB 【映像レッスン】 10:00-10:30 Group Groove 【ダンス】 ★ ☆ ☆ 【格闘技系】 11:00-11:45 Group Fight45 RYUJI	スタジオA 女性専用 9:30-10:30 ミライPLUS ジュニア 年長~小3	スタジオB 【ダンス】 10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈 ★ ★ ☆ 【マシンピラティス】 12:00-12:45 FLOPilates CAORI
10:30	10:15-11:15 ミライPLUS キッズ 3歳~小1		10:30-11:30 ミライPLUS キッズ 3歳~小1	10:00 10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00	[HOT] 12:00-12:45 マシンピラティス45 Upper body Azusa	[HOT] 12:10-12:55 マシンピラティス45 Upper body Azusa	12:00-12:45 マシンピラティス45 Lower body RINA	12:00 12:30
12:30	★ ☆ ☆ [中温] 13:00-13:45 骨盤リセット Rimi	★ ☆ ☆ [マシンピラティス] 『ビギナークラス』 13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Azusa	★ ☆ ☆ [アクティブ] 13:10-13:40 隔週レッスン Naoya	13:00 13:30
13:00		★ ☆ ☆ [中温] 13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	★ ☆ ☆ [ウェイトトレーニング] 14:05-14:35 Group Power Naoki	14:00 14:30
13:30			★ ☆ ☆ [格闘技系] 15:05-15:50 Group Fight45 Naoki	15:00 15:30
14:00	★ ☆ ☆ [常温] 14:00-14:45 メンテナンス フローヨガ Rimi	★ ☆ ☆ [YU-SEI] 15:00-15:30 ランニング サークル	★ ☆ ☆ [格闘技系] 15:05-15:50 Group Fight45 Naoki	16:00 16:30
14:30				17:00 17:30
15:00	★ ☆ ☆			18:00
15:30	15:30-17:30 ミライ パーソナル PLUS 対象 3歳~ 小学3年生	15:30-15:50 VOLTBOX Kyoji		
16:00		★ ☆ ☆		
16:30				
17:00		16:00-18:00 ミライ パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生		
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

3/20(金)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