

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					
	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 Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 Group Groove 【ダンス】 ★☆☆	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-8:00 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-8:00 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆	【12・26日】 Group Groove 【19日】 TOBIPPA	【映像レッスン】 7:15-7:45 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	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 ★☆☆	【常温】 11:30-12:00 Gaze 〜くびれ〜 Satomi ★☆☆	【トランポリン】 11:20-11:50 隔週レッスン Naoya ★☆☆		【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		Chizuru		Kyohei		Chizuru						11:30		
12:00	【常温】 11:55-12:25 Gaze 〜肩甲骨〜 Satomi ★☆☆	【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 ラデンバシオン 花村理恵 ★☆☆	★☆☆	【マシンピラティス】 12:15-12:45 RefomerActive Azusa ★★★		★☆☆	【映像レッスン】 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	12:00		
12:30	★☆☆	Chizuru		Azusa		花村理恵	12:15-14:30 常温 FREE TIME				★☆☆	12:30		
13:00	【常温】 12:45-13:15 Infinity flow Satomi ★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆			【マシンピラティス】 13:05-13:50 マシンピラティス45 Back&arms Azusa ★☆☆	★★★	【映像レッスン】 12:55-13:40 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	13:00			
13:30	★☆☆	【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI ★☆☆	13:10-13:55 マシンピラティス45 Total advance Azusa ★☆☆		13:10-14:30 ラデンスクール 花村理恵 ★☆☆					★☆☆	13:30			
14:00	13:30-14:30 常温 FREE TIME	★☆☆	★☆☆					★☆☆		【映像レッスン】 14:05-14:50 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	14:00			
14:30		【サークル】 14:30-15:00 トレーニング サークル			14:00-17:00 常温 FREE TIME				7:00-21:00 常温 FREE TIME	★☆☆	14:30			
15:00											★☆☆	15:00		
17:30		【2・16・30日】 18:15-18:35 VOLTBOX 担当：Yuji 【9・23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				【映像レッスン】 17:30-18:00 Group Groove 【ダンス】 ★☆☆	17:30		
18:00						【マシンピラティス】 17:50-18:35 マシンピラティス45 TotalBasic 松村絵葉 ★☆☆ 【マシンピラティス】 18:50-19:35 マシンピラティス45 Hip&leg ★☆☆	16:30-17:30 ミライクPLUS ジュニア 年長〜小3			【ダンス】 18:15-19:00 BODYJAM 池内一裕 ★☆☆	【映像レッスン】 18:15-18:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	18:00		
18:30	【HOT】 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 ★☆☆	【HOT】 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 ★☆☆	【HOT】 18:30-19:00 ホットストレッチ Hazuki ★☆☆	★☆☆	【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子 ★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	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 ★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	19:00			
19:30	【HOT】 19:30-20:00 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵 ★☆☆	マシンピラティス45 TotalBasic Hazuki ★☆☆	19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂 ★☆☆	【アクティブ】 19:25- 隔週レッスン ★☆☆	【常温】 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki ★☆☆	★☆☆	19:15〜19:45 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子 ★☆☆	【格闘技系】 19:20-19:50 Group Fight Yuji ★☆☆	★☆☆	★☆☆	19:30			
20:00	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		【トランポリン】 20:00-20:30 TOBIPPA Naoki ★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	20:00			
20:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	20:10-20:55 マシンピラティス45 Total advance Hazuki ★☆☆	【3・17・31日】 19:25-19:55 TOBIPPA 担当：RINA 【10・24日】 19:25-19:45 VOLTBOX 担当：Naoya	【格闘技系】 20:20-20:50 Group Fight RINA ★☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME	【マシンピラティス】 20:15-21:00 マシンピラティス45 Hip&leg Fumina ★☆☆	★☆☆	★☆☆	20:30			
21:00		★☆☆		★☆☆		★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	21:00	
21:30		【ダンス】 21:20-22:05 BODYJAM NOE ★☆☆		20:20-22:00 常温 FREE TIME		★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	21:30
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
11:00	10:15-11:15 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1	【格闘技系】	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
11:30		11:00-11:45 Group Fight45 RYUJI		★★☆	11:30
12:00	【HOT】	★★☆		【マシンピラティス】	12:00
12:30	12:00-12:45 FLOPilates CAORI	【マシンピラティス】	【HOT】	12:00-12:45 マシンピラティス45 Lower body	12:30
	★☆☆ 【中温】	12:10-12:55 マシンピラティス45 Upper body	ホットヨーガ ベーシック Natsumi	RINA	
13:00	13:00-13:45 骨盤リセット Rimi	Azusa	★☆☆ 【中温】	★☆☆	13:00
13:30	★☆☆ 【常温】	【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 Azusa	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	【アクティブ】 13:10-13:40 隔週レッスン Naoya	13:30
14:00	14:00-14:45 メンテナンス フローヨーガ Rimi	★☆☆	★☆☆	★☆☆	14:00
14:30	★☆☆	【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	14:30
15:00		★☆☆	【サークル】 15:00-15:30 ランニング サークル	★☆☆	15:00
15:30		【暗闇ボクシング】 15:30-15:50 VOLTBOX Kyoji		【格闘技系】 15:05-15:50 Group Fight45 Naoki	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
16:30			16:00-18:00 ミライク パーソナル 対象 3歳〜 小学3年生		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

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