

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]		[映像レッスン] 7:15-7:45 Group Centery [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		[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		[映像レッスン] 11:00-11:45 Group Fight [格闘技系]		[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		☆☆☆ [マシンピラティス]		☆☆☆		☆☆☆	[常温] 11:30-12:00 Gaze 〜くびれ〜 Satomi	☆☆☆		☆☆☆	
12:00	[常温] 11:55-12:25 Gaze 〜肩甲骨〜 Satomi	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 ラテンバション 花村理恵		☆☆☆		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centery [ヨーガ・ピラティス]	12:00
12:30	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆	
13:00	[常温] 12:45-13:15 Infinity flow Satomi	☆☆☆	11:00-17:00 常温 FREE TIME	[マシンピラティス] 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	[有料]	12:15-14:30 常温 FREE TIME	[マシンピラティス] 13:05-13:50 マシンピラティス45 Back&arms Azusa	[12.26日] Group Groove Naoya [19日] RefomerActive 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		☆☆☆	14:00-17:00 常温 FREE TIME			☆☆☆		☆☆☆	
14:00	13:30-14:30 常温 FREE TIME	☆☆☆		☆☆☆				☆☆☆		[映像レッスン] 14:05-14:50 Group Centery [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							7:00-21:00 常温 FREE TIME	☆☆☆	
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					15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1				
18:00		[アクティブ]					16:30-17:30 ミライクPLUS ジュニア 年長〜小3			[映像レッスン] 17:30-18:00 Group Groove [ダンス]	17:30
18:30	[HOT] 18:30-19:15 ホットヨーガ ウエストシェイブ 望月理絵	18:15-19:00 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	[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	[HOT] 18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子	[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]	18:30
19:00	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		[映像レッスン] 19:00-19:30 Group Fight [格闘技系]	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] 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	[アクティブ] 19:25- 隔週レッスン	[常温] 19:20-20:05 Infinity flow Hazuki	[マシンピラティス] 18:50-19:35 マシンピラティス45 Hip&leg 松村絵葉	[HOT] 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		[映像レッスン] 19:45-20:15 Group Centery [ヨーガ・ピラティス]	19:30
20:00	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	[トランポリン] 20:00-20:30 TOBIPPA Naoki	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆	
20:30		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		☆☆☆		[マシンピラティス] 20:15-21:00 マシンピラティス45 Hip&leg Fumina		[映像レッスン] 20:30-21:00 Group Power [ウエイトトレーニング]	20:30
21:00	20:35-22:00 常温 FREE TIME	☆☆☆		☆☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME			☆☆☆		☆☆☆	
21:30		[ダンス] 21:20-22:05 BODYJAM NOE	20:20-22:00 常温 FREE TIME	[映像レッスン] 21:05-21:50 Group Centery [ヨーガ・ピラティス]		[格闘技系] 20:50-21:35 BODYCOMBAT Kyohei	20:30-22:00 常温 FREE TIME	[映像レッスン] 21:15-22:00 マシンピラティス45 TotalBasic Fumina		[映像レッスン] 21:15-21:45 Group Fight [格闘技系]	21:30
22:00		☆☆☆		☆☆☆				☆☆☆		☆☆☆	
22:30											

最終チェックアウト 23:00

