

【確定】メガロス日比谷シャンテ 2026年4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】 ★☆☆		【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 Waist 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 Waist 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		【常温】 11:55-12:25 Gaze ～美尻～ Satomi ★☆☆		【ウエイトトレーニング】 12:10-12:40 Group Power Azusa ★☆☆		【常温】 11:30-12:00 Gaze ～美尻～ Satomi ★☆☆		【アクティブ】 12:15-12:45 隔週レッスン ★☆☆		【映像レッスン】 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	11:30
12:00		【常温】 12:45-13:15 Infinity flow Satomi ★☆☆		【マシンピラティス】 13:10-13:55 マシンピラティス45 Total advance Azusa ★★☆		【HOT】 12:00-12:45 ホットヨーガ アドバンス Rimi ★★☆		【有料スクール】 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		【映像レッスン】 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	12:00
12:30		【常温】 13:30-14:30 常温 FREE TIME		【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI ★☆☆		【常温】 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 ★☆☆		【映像レッスン】 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	12:30
13:00		【常温】 14:30-15:00 トレーニング サークル ★☆☆		【ダンス】 14:05-14:50 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆		【常温】 14:00-17:00 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 ★☆☆		【映像レッスン】 14:05-14:50 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	13:00
13:30		【6-20日】 18:15-18:35 VOLTBOX 担当：Yuji 【13-27日】 18:15-18:45 TOBIPPA 担当：Chizuru 【アクティブ】 ★☆☆		【7-21日】 18:35-19:05 Group Power 【14-28日】 18:35-18:55 VOLTBOX 【アクティブ】 ★☆☆		【常温】 15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳～小1 ★☆☆		【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 ★☆☆		【ダンス】 18:15-19:00 BODYJAM 池内一裕 ★☆☆	13:30
14:00		【常温】 18:30-19:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 望月理絵 ★☆☆		【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 中波美穂 ★☆☆		【常温】 16:30-17:30 ミライクPLUS ジュニア 年長～小3 ★☆☆		【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 ★☆☆		【ダンス】 19:00-19:30 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	14:00
14:30		【常温】 19:30-20:00 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵 ★☆☆		【HOT】 19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂 ★☆☆		【常温】 18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子 ★☆☆		【マシンピラティス】 19:20-20:30 TOBIPPA Naoki ★☆☆		【ダンス】 19:20-19:50 Group Fight Yuji ★☆☆	14:30
15:00		【常温】 20:10-20:55 マシンピラティス45 Total advance Saki ★☆☆		【HOT】 19:25-19:55 BODYCOMBAT MAKOTO ★☆☆		【常温】 19:15～19:45 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子 ★☆☆		【マシンピラティス】 20:00-20:30 マシンピラティス45 Hip&leg Fumina ★☆☆		【ダンス】 19:45-20:15 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	15:00
17:30		【常温】 20:35-22:00 常温 FREE TIME		【ダンス】 20:20-20:50 Group Groove Naoya ★☆☆		【常温】 19:00-22:00 有料イベントを 実施することが ございます。 その場合は 【映像レッスン】は 休講となります。 ★☆☆		【マシンピラティス】 20:15-21:00 マシンピラティス45 Hip&leg Fumina ★☆☆		【ダンス】 20:30-21:00 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	17:30
18:00		【常温】 21:20-22:05 BODYJAM NOE ★☆☆		【映像レッスン】 21:05-21:50 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆		【常温】 20:30-21:00 常温 FREE TIME		【マシンピラティス】 21:15-22:00 マシンピラティス45 TotalBasic Fumina ★☆☆		【ダンス】 21:15-21:45 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	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	
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 10:15-11:15 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	★☆☆ [格闘技系] 11:00-11:45 Group Fight45	10:30-11:30 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	[ダンス] 10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
11:00	★☆☆		★☆☆
11:30	[HOT] 12:00-12:45 FLOPilates CAORI	[HOT] 12:15-13:00 ホットヨーガ ベーシック Natsumi	[マシンピラティス] 12:00-12:45 マシンピラティス45 Back&Arms Rimi
12:00	★☆☆ [中温]	★☆☆ [中温]	★☆☆
12:30	13:00-13:45 骨盤リセット Rimi	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	[アクティブ] 13:10-13:40 隔週レッスン Naoya
13:00	★☆☆	★☆☆	★☆☆
13:30	[常温] 14:00-14:45 メンテナンス フローヨーガ Rimi	[12・26日] Group Groove [19日] TOBIPPA	[ウェイトトレーニング] 14:05-14:35 Group Power Naoki
14:00	★☆☆	★☆☆	★☆☆
14:30	[ウェイトトレーニング] 14:10-14:55 Group Power45 HARUKA	[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	★☆☆	★☆☆	★☆☆
15:30	[有料レッスン] 15:15-16:15 Group Fight60 HARUKA 詳細は 館内POP または HPをご覧ください	[有料レッスン] 16:00-17:20 ジエンヌシアター 光月るう 詳細は 館内POP または HPをご覧ください	
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		
16:30			
17:00			
17:30			
最終チェックアウト 18:00			

★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

【有料スクール】

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

【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

4/3(金)・10(金)・24(金)は特別プログラムがございます。
館内POPまたは、HPをご確認ください。