

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 ★☆☆		[HOT] 12:00-12:45 ホットヨーガ アドバンス Rimi ★★★		[常温] 11:30-12:00 Gaze ～美尻～ Satomi ★☆☆		[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 ★★★		[ダンス] 12:10-12:55 ラテンバシオン 花村理恵 ★☆☆		[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】 ★☆☆	12:00
12:30		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[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] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	13:00
13:30		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	13:30
14:00		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	14:00
14:30		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	14:30
15:00		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	15:00
17:30		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	17:30
18:00		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	18:00
18:30		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	18:30
19:00		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	19:00
19:30		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	19:30
20:00		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	20:00
20:30		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	20:30
21:00		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	21:00
21:30		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	21:30
22:00		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	22:00
22:30		[常温] 13:30-14:30 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 ★★★		[有料スクール] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆		[常温] 12:15-14:30 常温 FREE TIME		[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	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]	10:00
10:30	10:15-11:15 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	★☆☆	[ダンス]
11:00	[格闘技系]	9:30-10:30 ミライクPLUS ジュニア 年長~小3	10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
11:30	11:00-11:45 Group Fight45	10:30-11:30 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	★★☆
12:00	[HOT]	[HOT]	[マシンピラティス]
12:00-12:45	[マシンピラティス]	12:15-13:00 ホットヨーガ ベーシック	12:00-12:45 マシンピラティス45 Back&Arms
12:30	FLOPilates CAORI	Natsumi	Rimi
13:00	★☆☆ [中温]	★☆☆ [中温]	★☆☆
13:00-13:45	[暗闇ボクシング]	13:15-14:00 DeepRelaxYoga	[アクティブ]
13:30	骨盤リセット Rimi	★☆☆	13:10-13:40 隔週レッスン Naoya
14:00	★☆☆ [常温]	Natsumi	★☆☆
14:00-14:45	[ウェイトトレーニング]	★☆☆	[ウェイトトレーニング]
14:30	メンテナンス フローヨーガ Rimi	[12・26日] Group Groove [19日] TOBIPPA	14:05-14:35 Group Power Naoki
15:00	★☆☆	[サークル]	★☆☆
15:30	15:15-16:15 Group Fight60 HARUKA	15:00-15:30 ランニング サークル	[格闘技系]
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	[有料レッスン]	15:05-15:50 Group Fight45 Naoki
16:30	16:00-17:20 ジェンヌシアター 光月るう	[有料レッスン]	★★☆
17:00	詳細は 館内POP または HPをご覧ください	16:00-17:20 ジェンヌシアター 光月るう	
17:30	17:00-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~ 小学3年生	16:00-17:20 ジェンヌシアター 光月るう	
18:00	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

【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。

【祝日プログラム】について

今月はございません。