

メガロス日比谷シャンテ 2026年5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
7:00-10:00 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] 7:15-7:45 Group Centergy [ヨーガ・ピラティス] ☆☆☆	7:00-10:00 HOT FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-8:00 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] ☆☆☆	7:00-21:00 常温 FREE TIME	[映像レッスン] 7:15-7:45 Group Fight [格闘技系] ☆☆☆
[マシンピラティス] 11:00-11:45 マシンピラティス45 Hip&leg ☆☆☆	[映像レッスン] 11:00-11:45 Group Blast [踏み台昇降] ☆☆☆	11:00-12:30 常温 FREE TIME	[格闘技系] 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyoei ☆☆☆	[HOT] 12:00-12:45 ホットヨーガ アドバンス Rimi ★★☆	[映像レッスン] 11:00-11:45 Group Power [ウエイトトレーニング] ☆☆☆	[常温] 11:10-11:40 Gaze 〜くびれ〜 Satomi ☆☆☆	[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] ☆☆☆	
[マシンピラティス] 12:00-12:45 マシンピラティス45 TotalBasic ☆☆☆	[映像レッスン] 12:00-12:45 Group Fight [格闘技系] ☆☆☆		[ウエイトトレーニング] 12:10-12:40 Group Power Azusa ☆☆☆		[ダンス] 12:10-12:55 ラテンバシオン 花村理恵 ☆☆☆	[マシンピラティス] 12:10-12:55 マシンピラティス45 Back&arms Satomi ☆☆☆	[ウエイトトレーニング] 12:15-12:45 Group Power MAKOTO ☆☆☆	[映像レッスン] 12:05-12:35 Group Centergy [ヨーガ・ピラティス] ☆☆☆	
13:15-17:00 常温 FREE TIME	[ダンス] 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI ☆☆☆	[マシンピラティス] 13:10-13:55 マシンピラティス45 Total advance Azusa ★★☆	[映像レッスン] 13:10-13:55 Group Groove [ダンス] ☆☆☆	[マシンピラティス] 13:15-14:00 マシンピラティス45 Waist Chizuru ☆☆☆	[有料] 13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ☆☆☆	[マシンピラティス] 13:10-13:55 マシンピラティス45 Hip&Leg Satomi ☆☆☆	[格闘技系] 13:05-13:35 BODYCOMBAT MAKOTO ☆☆☆	[映像レッスン] 14:05-14:50 Group Centergy [ヨーガ・ピラティス] ☆☆☆	
	[サークル] 14:30-15:00 トレーニング サークル ☆☆☆	14:15-17:00 常温 FREE TIME		14:15-17:00 常温 FREE TIME					
						15:30-16:30 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1			
						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] 18:15-19:00 マシンピラティス45 TotalBasic Saki ☆☆☆	[トランポリン] 18:30-19:00 TOBIPPA Chizuru ☆☆☆	[HOT] 18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 中波美穂 ☆☆☆	[ウエイトトレーニング] 18:35-19:05 Group Power MAKOTO ☆☆☆	[マシンピラティス] 18:30-19:15 マシンピラティス45 Hip&leg 松村絵葉 ☆☆☆	[暗闇ボクシング] 19:00-19:20 VOLTBOX Yuji ☆☆☆	[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] 17:30-18:00 Group Groove [ダンス] ☆☆☆	
[中温] 19:30-20:15 ホットヨーガ ウエストシェイブ 望月理絵 ☆☆☆	[格闘技系] 19:30-19:50 VOLTBOX Kyoji ☆☆☆	19:15-20:00 [HOT] ホットヨーガ アドバンス 中波美穂 ★★☆	[アクティブ] 19:25-19:55 BODYCOMBAT MAKOTO ☆☆☆	[中温] 19:45-20:30 ホットヨーガ ベーシック 松村絵葉 ☆☆☆	[トランポリン] 19:45-20:15 TOBIPPA Naoki ☆☆☆	19:15~19:45 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子 ☆☆☆	[格闘技系] 19:20-20:05 Group Fight45 Yuji ☆☆☆	[映像レッスン] 18:15-18:45 Group Power [ウエイトトレーニング] ☆☆☆	
[HOT] 20:30-21:00 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵 ☆☆☆	[ダンス] 20:30-21:15 BODYJAM NOE ☆☆☆	[マシンピラティス] 20:25-21:10 マシンピラティス45 TotalBasic Saki ☆☆☆	[ダンス] 20:20-20:50 Group Groove Naoya ☆☆☆	20:20-20:50 Group Groove Naoya ☆☆☆	[格闘技系] 20:40-21:10 BODYCOMBAT Naoki ☆☆☆	[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] 20:25-21:10 Group Centergy [ヨーガ・ピラティス] ☆☆☆	[映像レッスン] 19:00-19:30 Group Fight [格闘技系] ☆☆☆	
21:30-22:00 常温 FREE TIME		21:30-22:00 常温 FREE TIME	[映像レッスン] 21:05-21:50 Group Centergy [ヨーガ・ピラティス] ☆☆☆	21:00-22:00 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 ☆☆☆		[映像レッスン] 19:45-20:15 Group Centergy [ヨーガ・ピラティス] ☆☆☆	
								[映像レッスン] 20:30-21:00 Group Power [ウエイトトレーニング] ☆☆☆	
								21:15-21:45 Group Fight [格闘技系] ☆☆☆	
								☆☆☆	

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。  
  
詳細は  
館内POP  
または  
HPをご覧ください

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 Blast [踏み台昇降]	9:30-10:30 ミライクPLUS ジュニア 年長~小3
10:30	10:15-11:15 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	★☆☆	[ダンス]
11:00	[ダンス]	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
11:30	11:00-11:45 Group Groove45 RYUJI	★☆☆	★☆☆
12:00	[HOT]	[HOT]	[トランポリン]
12:00	12:00-12:45 FLOPilates CAORI	12:05-12:50 BODYCOMBAT45 Kyohei	12:05-12:35 TOBIPPA Naoya
12:30	★☆☆ [中温]	★☆☆	★☆☆
13:00	13:00-13:45 骨盤リセット	[暗闇ボクシング]	13:00-13:45 Group Groove45
13:30	Rimi	13:25-13:45 VOLTBOX Kyoji	Natsumi
14:00	★☆☆ [常温]	★☆☆	★☆☆
14:00	14:00-14:45 メンテナンス フロ-ヨーガ	[ウエイトトレーニング]	[マシンピラティス]
14:30	Rimi	14:10-14:55 Group Power45 HARUKA	14:10-14:55 マシンピラティス45 Back&arms Rimi
15:00	★☆☆	★☆☆	★☆☆
15:00	[マシンピラティス]	[有料レッスン]	[格闘技系]
15:30	15:10-15:55 マシンピラティス45 Upper body Saki	15:15-16:15 Group Fight60 HARUKA	15:10-15:55 Group Fight45 Naoki
16:00	★☆☆	詳細は 館内POP または HPをご覧ください	★☆☆
16:30	16:15-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~ 小学3年生	16:00-18:00 ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生	
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9名)
- ...ヨーガ/ピラティス部位別コンディショニング(定員20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。

#### 【ウエイトトレーニング】

スタジオ入口にあるスマートバーとウエイト、  
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

5/4(月)・6(水)は特別プログラムとなります。

5月より

# スタジオ大幅リニューアル！

2つのスタジオが生まれ変わります！  
目的別のスタジオをご用意しました！

## スタジオA (女性専用)

“Conditioning (整える)”

ホットヨガ&ピラティス専用スタジオ誕生！

しなやかに、美しく、心とカラダを整える空間へ



✓ しなやかなボディラインへ

✓ デトックス&むくみ改善

✓ 女性に嬉しい快適空間

**定員変更：** スタジオA定員：20名  
ピラティスリフォーマー定員：9名

## スタジオB

“ACTIVE (動く)”

アクティブ特化スタジオに進化！

とにかく動く！汗をかく！エネルギーッシュな時間を。



✓ 脂肪燃焼&シェイプアップ

✓ 大量発汗でストレス発散

✓ 男性も参加OK！

いつでもしっかり汗をかけるプログラムが充実！

5月から生まれ変わるスタジオをご堪能ください！！