

メガロス日比谷シャンテ 2026年6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 Fight [格闘技系] ☆☆☆	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 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] ☆☆☆		[映像レッスン] 7:15-7:45 Group Power [ウエイトトレーニング] ☆☆☆
[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] ☆☆☆		[格闘技系] 11:00-11:45 BODYCOMBAT ☆☆☆		[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 ～美脚～ 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] ☆☆☆
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] ☆☆☆	11:00-12:30 常温 FREE TIME	[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 ☆☆☆	[アクティブ] 12:15-12:45 隔週レッスン ☆☆☆	[4日] Group Groove Naoya [11日] TOBIPPA Naoya [18日] Group Power MAKOTO [25日] BODYCOMBAT 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 ☆☆☆	[ダンス] 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 ☆☆☆		7:00-21:00 常温 FREE TIME	12:55-13:40 Group Fight [格闘技系] ☆☆☆
	[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			14:05-14:50 Group Centergy [ヨーガ・ピラティス] ☆☆☆
									[映像レッスン] 17:30-18:00 Group Groove [ダンス] ☆☆☆
[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] 18:15-18:45 Group Power [ウエイトトレーニング] ☆☆☆
[中温] 19:30-20:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 望月理絵 ☆☆☆	[格闘技系] 19:30-19:50 VOLTBOX Kyoji ☆☆☆	[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] 19:25-19:55 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 ☆☆☆	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	[映像レッスン] 19:00-19:30 Group Fight [格闘技系] ☆☆☆
[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 ☆☆☆	[ダンス] 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] 19:45-20:15 Group Centergy [ヨーガ・ピラティス] ☆☆☆
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] 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] ☆☆☆

最終チェックアウト 23:00



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！！