

メガロ日比谷シャンテ 2026年8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 【踏み台昇降】 ★☆☆ | 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】 7:15-8:00 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆ 【ハンモック】 | 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 Hip&leg | 【映像レッスン】 11:00-11:45 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆ | 【マシンピラティス】 11:00-11:45 マシンピラティス45 Total advance | 【格闘技系】 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei | | 【女性専用】 10:30-11:30 AntiGravity Fundamental Wakana | 【マシンピラティス】 11:10-11:55 マシンピラティス45 Back&arms Satomi | | | 【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 | Chinatsu | | Azusa | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 【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 ★☆☆ 【有料】 | ★☆☆ 【マシンピラティス】 12:10-12:55 マシンピラティス45 Hip&Leg Satomi | 【ハンモック】 12:15-13:15 【女性専用】 AntiGravity Fundamental 1 Chizuru | | 【映像レッスン】 12:05-12:35 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆ | 12:00 |
| 12:30 | Chinatsu | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | 【ハンモック】 13:10-14:10 【女性専用】 AntiGravity Fundamental 1 Chizuru | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | 【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI ★☆☆ | | | 【マシンピラティス】 13:15-14:00 マシンピラティス45 Waist Chizuru ★☆☆ | | | | 【有料レッスン】 6・20日開催 13:30-14:30 BurnG 詳細は 館内POP または HPをご覧ください | | 13:30 |
| 14:00 | 13:15-17:00 常温 FREE TIME | 【サークル】 14:30-15:00 トレーニング サークル | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 17:30 | | 【3・17・31日】 18:30-18:50 VOLTBOX 担当: Yuji 【10・24日】 18:30-19:00 TOBIPPA 担当: Chizuru | | 【4・18日】 18:35-19:05 Group Power | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | 【マシンピラティス】 18:15-19:00 マシンピラティス45 TotalBasic Kaho | 【アクティブ】 18:30- 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 ★☆☆ 【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】 18:35- 隔週レッスン 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 ★☆☆ | 【ハンモック】 18:20-19:20 【女性専用】 AntiGravity Fundamental 1 Kaho | 【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子 ★☆☆ 【HOT】 19:15~19:45 ホットヨーガ アドバンス 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】 ★☆☆ | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | 【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 | 【中温】 19:30-20:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 望月理絵 ★☆☆ 【HOT】 20:30-21:00 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵 ★☆☆ | 【ハンモック】 【女性専用】 19:20-20:20 AntiGravity Restorative 3・17・24日 Rina 10・31日 Hiriko | | 【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 | | 【格闘技系】 19:20-20:05 Group Fight45 Yuji ★☆☆ | | 【映像レッスン】 19:45-20:15 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆ | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | 【ダンス】 20:40-21:25 BODYJAM NOE ★☆☆ | 【マシンピラティス】 20:25-21:10 マシンピラティス45 TotalBasic Rimi ★☆☆ | 【ダンス】 20:20-20:50 Group Groove Naoya ★☆☆ 【映像レッスン】 21:05-21:50 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆ | | | 【マシンピラティス】 20:15-21:00 マシンピラティス45 Hip&leg Fumina ★☆☆ 【マシンピラティス】 21:15-22:00 マシンピラティス45 TotalBasic Fumina ★☆☆ | 【ハンモック】 【女性専用】 20:25-21:25 AntiGravity Fundamental 1 Kaho | | 【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 | | | | | | | | | | | 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 |
| 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 | |
| 10:15-11:15 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1 | ★☆☆ | 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 ★★☆ |
| [中温] | [格闘技系] | [HOT] | [女性専用] 11:35-12:35 AntiGravity Fundamental 1 Kaho |
| 12:00-12:45 FLOPilates CAORI ★☆☆ [中温] | 12:05-12:50 BODYCOMBAT45 Kyohei ★★☆ | 12:00-12:45 ホットヨーガ パーシック Natsumi ★☆☆ [中温] | [アクティブ] 13:00- 隔週レッスン Naoya |
| 13:00-13:45 骨盤リセット Rimi ★☆☆ [常温] | [暗闇ボクシング] 13:25-13:45 VOLTBOX Kyoji ★☆☆ | 13:00-13:45 DeepRelaxYoga Natsumi ★☆☆ | |
| 14:00-14:45 メンテナンス フロ-ヨーガ Rimi ★☆☆ | [ウエイトトレーニング] | [マシンピラティス] | [ウエイトトレーニング] |
| 14:10-14:55 Group Power45 HARUKA ★★☆ | 14:10-14:55 Group Power45 Back&arms Rimi ★☆☆ | 14:10-14:55 マシンピラティス45 Back&arms Rimi ★☆☆ | 14:10-14:40 Group Power Naoki ★☆☆ |
| [マシンピラティス] 15:10-15:55 マシンピラティス45 Back&arms Azusa ★☆☆ | [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 | ★☆☆ | [格闘技系] 15:10-15:55 Group Fight45 Naoki ★★☆ |
| 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 | |
| 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)
- ...AntiGravity(定員8名)

[HOT][中温] (女性専用クラス)

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。

[常温] (女性専用クラス)

裸足でご参加ください。

[暗闇ボクシング]

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][トランポリン]

靴でご参加ください。

[マシンピラティス] (女性専用クラス)

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

[ハンモック] (女性専用クラス)

膝が隠れる丈のレギンスorパンツ、
脇の下が隠れるTシャツを着用ください。(必須)
ファスナー等のついているウェアの着用はご遠慮ください。
アクセサリー類は全て外してご参加ください。

[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。

《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

8/11(火祝)は特別プログラムとなります。
詳しくはHPをご確認ください。

7月

あの人気プログラムが

復活!

浮くたび、軽くなる。わたしが整っていく。

AntiGravity Fitness

アンティグラビティ フィットネス

日常をリセットする

2つのクラスをご用意。

基礎から整えて、カラダを目覚めさせる。

FUNDAMENTAL

ファンダメンタル



はじめてでも安心。

基礎から整えるハンモッククラス

効果

- ☑ 姿勢・体幹の安定
- ☑ 肩・首・腰の緊張をリセット
- ☑ 柔軟性・可動域アップ
- ☑ 代謝アップ・ボディライン改善

脱力して深くゆるむ。心とカラダを休める。

RESTORATIVE

リストラティブ



深いリラックスで、

自律神経を整える癒しの時間。

効果

- ☑ 自律神経を整える
- ☑ 深いリラックス・ストレス解放
- ☑ 睡眠の質を向上
- ☑ 心とカラダの回復・疲労回復

詳しい時間は7月スケジュールをご確認ください。