

メガロス日比谷シャンテ  
8/11(火祝)海の日スタジオスケジュール

営業開始 9:30

スタジオA(女性専用)

スタジオB

10:30  
11:00  
11:30  
12:00  
12:30  
13:00  
13:30  
14:00  
14:30  
15:00  
15:30  
16:00  
16:30

10:30  
11:00  
11:30  
12:00  
12:30  
13:00  
13:30  
14:00  
14:30  
15:00  
15:30  
16:00  
16:30

10:00-17:00  
FREE TIME  
【常温】

【映像レッスン】  
10:30-11:15  
Group Centergy  
《ヨーガ・ピラティス》

【映像レッスン】  
11:45-12:30  
Group Power  
《ウエイトトレーニング》

【映像レッスン】  
13:00-13:45  
Group Fight  
《格闘技エクササイズ》

【映像レッスン】  
14:15-15:00  
Group Groove  
《ダンス》

【映像レッスン】  
15:30-16:15  
Group Blast  
《踏み台昇降》

※スタジオBのレッスンは  
スクリーンでの映像レッスンとなります。  
※9:30～18:00までの  
祝日営業となります。  
ご理解とご協力の程、  
よろしくお願い申し上げます。

最終チェックアウト 18:00