

メガロス日比谷シャンテ 2026年9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 Groove 【ダンス】 ★☆☆	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】 ★☆☆ 【ハンモック】	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】 ★☆☆	7:00-21:00 常温 FREE TIME	【映像レッスン】 7:15-7:45 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	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 Chinatsu ★☆☆	【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 Azusa ★★★	【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 ★☆☆	【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	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	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 Chinatsu ★☆☆	【映像レッスン】 12:00-12:45 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	12:15-17:00 常温 FREE TIME	【ウエイトトレーニング】 12:10-12:40 Group Power Azusa ★☆☆		【ダンス】 12:10-12:55 ラデンバシオン 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 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	★☆☆	★☆☆		★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	12:30												
13:00	13:15-17:00 常温 FREE TIME	【ダンス】 13:15-14:00 ZUMBA IZUMI ★☆☆		12:15-17:00 常温 FREE TIME		【ハンモック】 【女性専用】 13:10-14:10 AntiGravity Fundamental 1 Chizuru ★☆☆	【マシンピラティス】 13:15-14:00 マシンピラティス45 Waist Chizuru ★☆☆	3・17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		★☆☆ 【有料レッスン】	12:55-13:40 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	13:00												
13:30		★☆☆				★☆☆	★☆☆				★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	13:30									
14:00		★☆☆				★☆☆	★☆☆				★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	14:00								
14:30		【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	★☆☆				13:10-14:30 ラデンスクール 花村理恵 ★☆☆	★☆☆	★☆☆	14:05-14:50 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆	14:30									
15:00		★☆☆					★☆☆							★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	15:00					
17:30		【7日】 18:30-18:50 VOLTBOX 担当：Yuji 【14・28日】 18:30-19:00 TOBIPPA 担当：Chizuru					【1日】 18:35-18:55 VOLTBOX 【8日】 18:35-19:05 Group Power		★☆☆					★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	【映像レッスン】 17:30-18:00 Group Groove 【ダンス】 ★☆☆	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 ベースック 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 Total advance 松村絵葉 ★☆☆	【ハンモック】 【女性専用】 18:20-19:20 AntiGravity Fundamental 1 Kaho ★☆☆	【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガ ベースック 川谷幸子 ★☆☆	【ダンス】 18:15-19:00 BODYJAM 池内一裕 ★☆☆	18:00
18:30		★☆☆			★☆☆													★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	18:30
19:00		【中週】 19:30-20:15 ホットヨーガ ウェストシェイプ 望月理絵 ★☆☆	【女性専用】 19:20-20:20 AntiGravity Restorative Hana ★☆☆		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 ★☆☆	【中週】 19:45-20:30 ホットヨーガ ベースック 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 ★☆☆	19:20-20:05 Group Fight45 Yuji ★☆☆	19:00	
19:30		★☆☆	★☆☆		★☆☆													★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	19:30
20:00	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆			★☆☆		★☆☆								★☆☆	★☆☆	20:00				
20:30	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆			★☆☆		★☆☆								★☆☆	★☆☆	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	
	★☆☆		【ダンス】
10:15-11:15 ミライクPLUS キッズ 3歳〜小1	【映像レッスン】	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
	11:00-11:30 Group Power 【ウエイトトレーニング】		★★☆
	★☆☆		【ハンモック】
			【女性専用】 11:35-12:35
【中温】	【格闘技系】	【HOT】	AntiGravity Fundamental 1
12:00-12:45 FLOPilates CAORI	12:00-12:45 BODYCOMBAT45 Kyohei	12:00-12:45 ホットヨーガ ベーシック Natsumi	Kaho
★☆☆ 【中温】	★★☆	★☆☆ 【中温】	★☆☆
13:00-13:45 骨盤リセット Rimi	【暗闇ボクシング】 13:25-13:45 VOLTBOX Kyoji	13:00-13:45 DeepRelaxYoga Natsumi	【アクティブ】 13:00- 隔週レッスン Naoya
★☆☆ 【常温】	★☆☆	★☆☆	★☆☆
14:00-14:45 メンテナンス フローヨーガ 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 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】	【有料レッスン】		【格闘技系】
15:10-15:55 マシンピラティス45 Back&arms Azusa	15:15-16:15 Group Fight60 HARUKA 詳細は 館内POP または HPをご覧ください		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

9/20(日)〜9/23(水)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。