

メガロス日比谷シャンテ 2026年10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】 ★☆☆	7:00-11:00 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 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】 ★☆☆
11:00 マシンプラティス Hip&leg asami ★☆☆ 【マシンプラティス】 12:00-12:45 マシンプラティス45 TotalBasic asami ★☆☆	【映像レッスン】 11:00-11:45 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆ 【映像レッスン】 12:00-12:45 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	【マシンプラティス】 11:00-11:45 マシンプラティス45 深めるクラス Azusa ★☆☆	【ウエイトトレーニング】 12:10-12:40 Group Power Azusa ★☆☆	【女性専用】 10:30-11:30 AntiGravity Fundamental Wakana ★☆☆ 【ダンス】 12:10-12:55 ラテンバシオン 花村理恵 ★☆☆	【マシンプラティス】 11:10-11:55 マシンプラティス45 Back&arms Satomi ★☆☆ 【マシンプラティス】 12:10-12:55 マシンプラティス45 Hip&Leg Satomi ★☆☆	【マシンプラティス】 11:10-11:55 マシンプラティス45 Back&arms Satomi ★☆☆ 【マシンプラティス】 12:10-12:55 マシンプラティス45 Hip&Leg Satomi ★☆☆	【映像レッスン】 11:00-11:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆ 【映像レッスン】 12:05-12:35 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆		【映像レッスン】 12:05-12:35 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆
12:00 マシンプラティス 12:00-12:45 マシンプラティス45 TotalBasic asami ★☆☆	【映像レッスン】 12:00-12:45 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
12:30 asami ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
13:00 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
13:30 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
14:00 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
14:30 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
15:00 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
17:30 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
18:00 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
18:30 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
19:00 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
19:30 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
20:00 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
20:30 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
21:00 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
21:30 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
22:00 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
22:30 ★☆☆	★☆☆		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆

【6.20日】
18:30-19:00
VOLTJUMP
Naoya
【13.27日】
18:30-19:00
Group Groove
Naoya

【19日】
19:45-20:05
VOLTBOX
Yuji
【26日】
19:45-20:15
VOLTJUMP
Kaho

【6.20.27日】
Tama
【13日】
Rina

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	10:00-10:30 Group Blast 【踏み台昇降】		10:00
10:30	★☆☆		【ダンス】 10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
11:00	【映像レッスン】 11:00-11:30 Group Power 【ウエイトトレーニング】		★☆☆
11:30	★☆☆		【ハンモック】 【女性専用】 11:35-12:35 AntiGravity Fundamental 1 Kaho
12:00	【中温】 11:50-12:35 骨盤リセット Rimi	【HOT】 12:00-12:45 ホットヨーガ ベーシック Natsumi	★☆☆
12:30	★☆☆ 【常温】 12:50-13:35 メンテナンス フローヨーガ Rimi	★☆☆ 【中温】 13:00-13:45 DeepRelaxYoga Natsumi	【ハンモック】 【女性専用】 12:50-13:50 AntiGravity Fundamental 1 Kaho
13:30	★☆☆	★☆☆	★☆☆
14:00	【マシンピラティス】 14:00-14:45 マシンピラティス45 Waist Rimi	【格闘技系】 14:10-14:55 Group Fight45 HARUKA	【ウエイトトレーニング】 14:15-14:45 Group Power Naoki
14:30	★☆☆	★☆☆	★☆☆
15:00	【マシンピラティス】 15:10-15:55 マシンピラティス45 TotalAdvance Azusa	【有料レッスン】 15:15-16:15 Group Power60 HARUKA 詳細は 館内POP または HPをご覧ください	【格闘技系】 15:15-16:00 Group Fight45 Naoki
15:30	★☆☆		★☆☆
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
最終チェックアウト 18:00			

【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

10/12(月祝)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。

★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