

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	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】 ★☆☆	7:00-21:00 常温 FREE TIME	7:15-7:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	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 Asami ★☆☆ 【マシンピラティス】	【映像レッスン】 11:00-11:45 マシンピラティス45 【踏み台昇降】 Asami ★☆☆ 【映像レッスン】	【マシンピラティス】 11:00-11:45 マシンピラティス45 深めるクラス Azusa ★☆☆			【女性専用】 10:30-11:30 AntiGravity Fundamental Wakana ★☆☆ 【ダンス】	【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】			11:00-11:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆ 【映像レッスン】	11:00	
11:30												11:30
12:00	12:00-12:45 マシンピラティス45 TotalBasic Asami ★☆☆	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 ★☆☆		12:10-12:55 ラデンバシオン 花村理恵 ★☆☆ 【有料】	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 AntiGravity Fundamental 1 Chizuru ★☆☆		12:05-12:35 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆ 【映像レッスン】	12:00	
12:30												12:30
13:00		【ダンス】 13:15-14:00 ZUMBA IZUMI ★☆☆		【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 ★☆☆					12:55-13:40 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆ 【映像レッスン】	13:00	
13:30												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									14:05-14:50 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆ 【映像レッスン】	14:00
14:30					14:15-17:00 常温 FREE TIME							14:30
15:00												15:00
17:30				【6.20日】 18:30-19:00 VOLTJUMP Naoya 【13.27日】 18:30-19:00 Group Groove Naoya						【映像レッスン】 17:30-18:00 Group Groove 【ダンス】 ★☆☆ 【映像レッスン】	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 ★☆☆	【ハンモック】 【女性専用】 18:15-19:15 AntiGravity Restorative Hana ★☆☆	【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 中波美穂 ★☆☆ 【HOT】	【アクティブ】 18:30- 隔週レッスン ★☆☆	【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 ★☆☆ 【トランポリン】	【HOT】 18:30-19:15 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 ★☆☆ 【格闘技系】	18:15-18:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆ 【映像レッスン】	18:00		
18:30											18:30	
19:00										19:00-19:30 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆ 【映像レッスン】	19:00	
19:30	【中温】 19:30-20:15 ホットヨーガ ウェストシェイブ 望月理絵 ★☆☆ 【HOT】	【アクティブ】 19:45- 隔週レッスン ★☆☆	ホットヨーガ アドバンス 中波美穂 ★☆☆	【アクティブ】 19:25-20:10 BODYCOMBAT Kyohei ★☆☆	【マシンピラティス】 19:30-20:15 マシンピラティス45 Total Basic 松村絵葉 ★☆☆		★☆☆ 【マシンピラティス】	19:20-20:05 Group Fight45 Yuji ★☆☆ 【ハンモック】	★☆☆ 【映像レッスン】	19:30		
20:00										19:45-20:15 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆ 【映像レッスン】	20:00	
20:30	20:30-21:00 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵 ★☆☆		【マシンピラティス】 20:25-21:10 マシンピラティス45 TotalBasic Rimi ★☆☆	【ハンモック】 【女性専用】 20:30-21:30 AntiGravity Restorative ★☆☆		【格闘技系】 20:40-21:10 BODYCOMBAT Naoki ★☆☆	★☆☆ 【マシンピラティス】	20:25-21:25 AntiGravity Fundamental 2 Kaho ★☆☆	20:30-21:00 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆ 【映像レッスン】	20:30		
21:00					20:30-22:00 常温 FREE TIME						21:00	
21:30	【19日】 19:45-20:05 VOLTBOX Yuji 【26日】 19:45-20:15 VOLTJUMP Kaho	★☆☆	【6.20.27日】 Tama 【13日】 Rina							21:15-21:45 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	21:30	
22:00											22:00	
22:30											22:30	
最終チェックアウト 23 : 00												

