

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	【映像レッスン】 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	【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 深めるクラス			【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	asami		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 asami	【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	【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】 【女性専用】 12:15-13:15 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		【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】 ★☆☆	13:00	
13:30	13:15-17:00 常温 FREE TIME	★☆☆	12:15-17:00 常温 FREE TIME	★☆☆	★☆☆	13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵	13:15-17:00 常温 FREE TIME			★☆☆	13:30	
14:00		【サークル】 14:30-15:00 トレーニング サークル			★☆☆	★☆☆					【映像レッスン】 14:05-14:50 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆	14:00
14:30						14:15-17:00 常温 FREE TIME						★☆☆
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】 ★☆☆	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	【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	【ハンモック】 【女性専用】 18:20-19:20 AntiGravity Fundamental 1 Kaho	【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	【映像レッスン】 18:15-18:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	18:00		
18:30	★☆☆	★☆☆	★☆☆ 【HOT】	★☆☆ 【アクティブ】	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	18:30	
19:00	【中温】 19:30-20:15 ホットヨーガ ウェストシェイプ 望月理絵	【アクティブ】 19:45- 隔週レッスン	19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	19:25-20:10 BODYCOMBAT Kyohei	19:30-20:15 マシンピラティス45 Total Basic 松村絵葉	19:45-20:15 TOBIPPA Naoki	19:45-20:30 マシンピラティス45 Hip&leg Fumina	19:20-20:05 Group Fight45 Yuji	19:00-19:30 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	★☆☆ 【映像レッスン】 19:45-20:15 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆	19:00	
20:00	★☆☆ 【HOT】 20:30-21:00 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	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	【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】 20:45-21:30 マシンピラティス45 TotalBasic Fumina	★☆☆ 【女性専用】 20:25-21:25 AntiGravity Fundamental 2 Kaho	★☆☆ 【映像レッスン】 20:30-21:00 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	★☆☆ 【映像レッスン】 21:15-21:45 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	20:30	
21:00	【19日】 19:45-20:05 VOLTBOX Yuji 【26日】 19:45-20:15 VOLTJUMP Kaho	★☆☆	★☆☆	★☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME		★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	21:00	
21:30			【6.20.27日】 Tama 【13日】 Rina								21:30	
22:00											22:00	
22:30	最終チェックアウト 23 : 00										22:30	

	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
11:00		【映像レッスン】		10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈	11:00
11:30		11:00-11:30 Group Power 【ウエイトトレーニング】		★★☆	11:30
12:00	【中温】	★☆☆		【ハンモック】	12:00
12:30	11:50-12:35 骨盤リセット Rimi	【格闘技系】	【HOT】	【女性専用】 11:35-12:35 AntiGravity Fundamental 1 Kaho	12:30
13:00	★☆☆ 【常温】	12:00-12:45 BODYCOMBAT45 Kyohei	12:00-12:45 ホットヨーガ ベシツク Natsumi	★☆☆	13:00
13:30	12:50-13:35 メンテナンス フローヨーガ Rimi	★★☆	★☆☆ 【中温】	【ハンモック】	13:30
14:00	★☆☆	【暗闇ボクシング】	13:00-13:45 DeepRelaxYoga Natsumi	【女性専用】 12:50-13:50 AntiGravity Fundamental 1 Kaho	14:00
14:30	【マシンピラティス】	13:25-13:45 VOLTBOX Kyoji	★☆☆	★☆☆	14:30
15:00	14:00-14:45 マシンピラティス45 Waist Rimi	【格闘技系】	【マシンピラティス】	【ウエイトトレーニング】	15:00
15:30	★☆☆	14:10-14:55 Group Fight45 HARUKA	14:10-14:55 マシンピラティス45 Back&arms Rimi	14:15-14:45 Group Power Naoki	15:30
16:00	【マシンピラティス】	★★☆	★☆☆	★☆☆	16:00
16:30	15:10-15:55 マシンピラティス45 TotalAdvance Azusa	【有料レッスン】		【格闘技系】	16:30
17:00	★★☆	15:15-16:15 Group Power60 HARUKA 詳細は 館内POP または HPをご覧ください		15:15-16:00 Group Fight45 Naoki	17:00
17:30				★★☆	17:30
	最終チェックアウト 18:00				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
※VOLTBOX13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ェイト、
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**クリップ付きの靴下**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