メガロス日比谷シャンテ 2026年11月スタジオスケジュール

月

スタジオA 女性専用

7:00-10:00
HOT
FREE TIME

【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】
12:00-12:45
マシンピラティス45
TotalBasic
asami

★☆☆

13:15-17:00
常温
FREE TIME

【マシンピラティス】
18:15-19:00
マシンピラティス45
TotalBasic
Kaho

★☆☆

【中温】
19:30-20:15
ホットヨーガ
ウエストシェイプ
望月理絵

★★☆

【HOT】
20:30-21:00
ホットヨーガ
ベーシック
望月理絵

★☆☆

スタジオB

【映像レッスン】
7:15-7:45
Group Fight
【格闘技系】

★☆☆

【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】

★☆☆

【ダンス】
13:15-14:00
ZUMBA
IZUMI

★☆☆

【ハンモック】
【女性専用】
18:15-19:15
AntiGravity
Restorative
Hana

★☆☆

【暗闇ボクシング】
19:45-20:05
VOLTBOX
Yuji

★☆☆

【ダンス】
20:40-21:25
BODYJAM
NOE

★☆☆

火

スタジオA 女性専用

7:00-10:00
HOT
FREE TIME

【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

★☆☆

12:15-17:00
常温
FREE TIME

【HOT】
18:30-19:00
ホットヨーガ
ベーシック
中波美穂

★☆☆

【HOT】
19:15-20:00
ホットヨーガ
アドバンス
中波美穂

★★☆

【マシンピラティス】
20:25-21:10
マシンピラティス45
TotalBasic
Rimi

★☆☆

10.24日
Tama
17日
Rina

スタジオB

【映像レッスン】
7:15-7:45
Group Groove
【ダンス】

★☆☆

【ウエイトトレーニング】
12:10-12:40
Group Power
Azusa

★☆☆

【トランポリン】
18:30-19:00
VOLTJUMP
Chizuru

★☆☆

【アクティブ】
19:25-20:10
BODYCOMBAT
Kyohei

★☆☆

【ハンモック】
【女性専用】
20:30-21:30
AntiGravity
Restorative

★☆☆

水

スタジオA 女性専用

7:00-11:00
HOT
FREE TIME

【マシンピラティス】
13:15-14:00
マシンピラティス45
Waist
Chizuru

★☆☆

14:15-17:00
常温
FREE TIME

【マシンピラティス】
18:30-19:15
マシンピラティス45
Total advance
松村絵菜

★★☆

【マシンピラティス】
19:30-20:15
マシンピラティス45
Total Basic
松村絵菜

★☆☆

20:30-22:00
常温
FREE TIME

スタジオB

【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】

【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

★☆☆
【有料】

13:10-14:30
ラテンスクール
花村理恵

【ハンモック】
【女性専用】
18:20-19:20
AntiGravity
Fundamental 1
Kaho

★☆☆

【トランポリン】
19:45-20:15
TOBIPPA
Naoki

★☆☆

【格闘技系】
20:40-21:10
BODYCOMBAT
Naoki

★☆☆

木

スタジオA 女性専用

7:00-10:00
HOT
FREE TIME

【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】
12:10-12:55
マシンピラティス45
Hip&Leg
Satomi

★☆☆

13:15-17:00
常温
FREE TIME

【HOT】
18:30-19:15
ホットヨーガ
ベーシック
川谷幸子

★☆☆

【マシンピラティス】
19:45-20:30
マシンピラティス45
Hip&leg
Fumina

★☆☆

【マシンピラティス】
20:45-21:30
マシンピラティス45
TotalBasic
Fumina

★☆☆

スタジオB

【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】
【女性専用】
12:15-13:15
AntiGravity
Fundamental 1
Chizuru

★☆☆

【ダンス】
18:15-19:00
BODYJAM
池内一裕

★☆☆

【格闘技系】
19:20-20:05
Group Fight45
Yuji

★★☆

【ハンモック】
【女性専用】
20:25-21:25
AntiGravity
Fundamental 2
Kaho

★☆☆

金

スタジオA 女性専用

7:00-21:00
常温
FREE TIME

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

スタジオB

【映像レッスン】
7:15-7:45
Group Power
【ウエイトトレーニング】

★☆☆

【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】
12:55-13:40
Group Centergy
【ヨーガ・ピラティス】

★☆☆

【映像レッスン】
14:05-14:50
Group Blast
【踏み台昇降】

★☆☆

【映像レッスン】
17:30-18:00
Group Groove
【ダンス】

★☆☆

【映像レッスン】
18:15-18:45
Group Power
【ウエイトトレーニング】

★☆☆

【映像レッスン】
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】

★☆☆

【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】

★☆☆

最終チェックアウト 23：00



【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**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エアの着用はご遠慮ください。
アクセサリー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