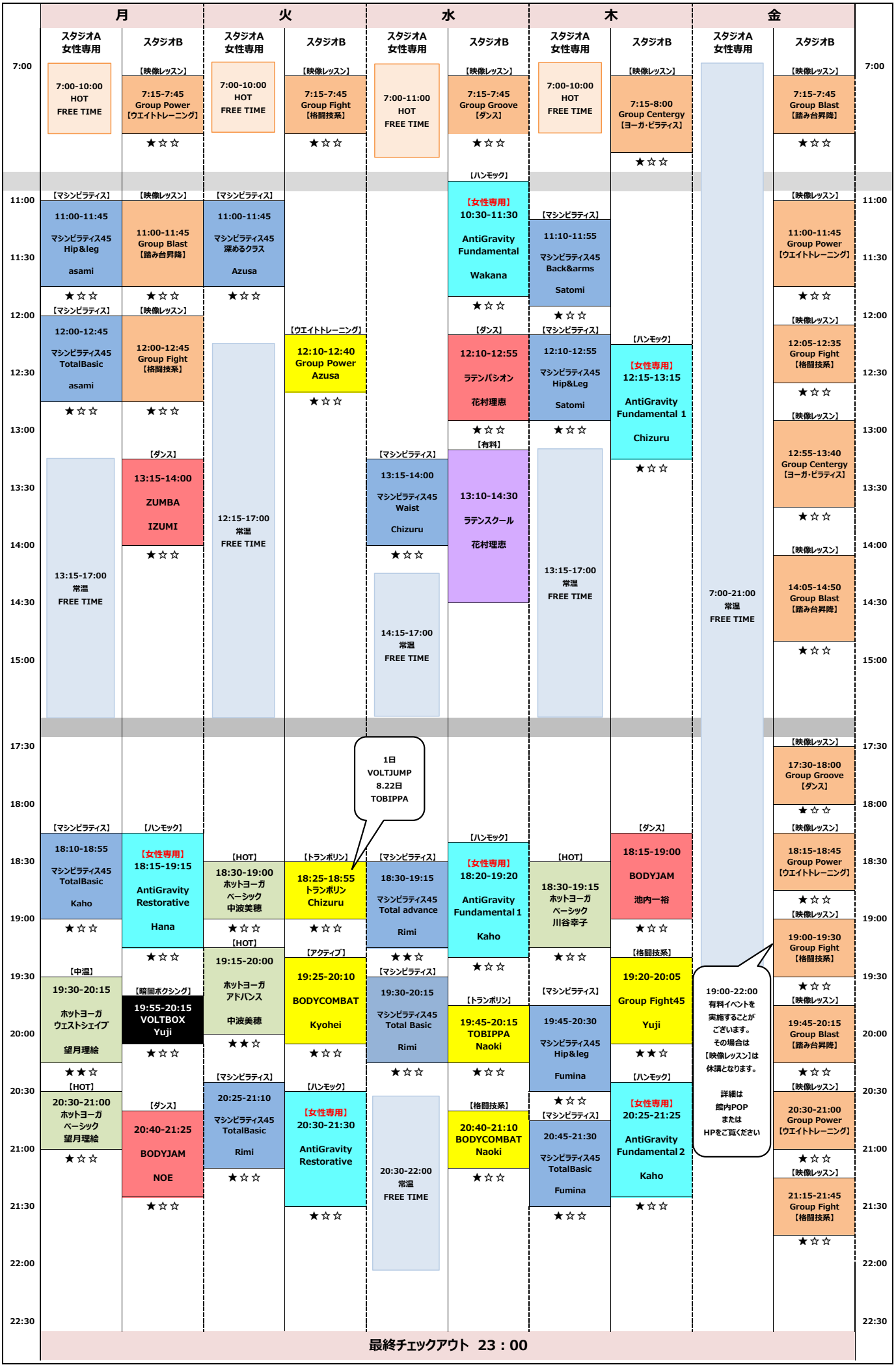
メガロス日比谷シャンテ 2026年12月スタジオスケジュール





【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