

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		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					
	【マシンピラティス】	【映像レッスン】	【マシンピラティス】	【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】	【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】	【ハンモック】		【映像レッスン】 11:00-11:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆						
11:00	11:00-11:45 マシンピラティス45 Hip&leg asami ★☆☆	11:00-11:45 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆	11:00-11:45 マシンピラティス45 深めるクラス Azusa ★☆☆				11:10-11:55 マシンピラティス45 Back&arms Satomi ★☆☆				11:00-11:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	11:00				
11:30													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】 ★☆☆					12:10-12:55 ラテンバシオン 花村理恵 ★☆☆ 【有料】	12:10-12:55 マシンピラティス45 Hip&Leg Satomi ★☆☆		【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	13:15-17:00 常温 FREE TIME	【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 ★☆☆	13:10-14:30 ラテンスクール 花村理恵 ★☆☆	13:15-17:00 常温 FREE TIME		★☆☆	12:55-13:40 Group Centergy 【ヨーガ・ピラティス】 ★☆☆	13:00				
13:30															★☆☆	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																14:30
15:00															15:00	
17:30				【17日】 18:30-19:00 VOLTJUMP Naoya 【10.24日】 18:30-19:00 TOBIPPA 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 ★☆☆ 【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 ★☆☆	【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】	【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										18:15-18:45 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	18:30					
19:00										19:00-19:30 Group Fight 【格闘技系】 ★☆☆	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 ★☆☆	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 ★☆☆ 【マシンピラティス】	19:20-20:05 Group Fight45 Yuji ★☆☆ 【ハンモック】	★☆☆	19:30						
20:00										19:45-20:15 Group Blast 【踏み台昇降】 ★☆☆	20:00					
20:30	20:30-21:00 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵 ★☆☆	【ダンス】 20:40-21:25 BODYJAM NOE ★☆☆	20:25-21:10 マシンピラティス45 TotalBasic Rimi ★☆☆	【女性専用】 20:30-21:30 AntiGravity Restorative ★☆☆	20:30-22:00 常温 FREE TIME	20:40-21:10 BODYCOMBAT Naoki ★☆☆	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 ★☆☆	20:30-21:00 Group Power 【ウエイトトレーニング】 ★☆☆	20:30						
21:00											★☆☆	21:00				
21:30	【2.16.30日】 19:45-20:05 VOLTBOX Yuji 【9日】 19:45-20:15 VOLTJUMP Kaho									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																

土		日	
10:00	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
		10:00-10:30 Group Blast 【踏み台昇降】	スタジオB
10:30		★☆☆	【ダンス】
11:00		【映像レッスン】	10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
		11:00-11:30 Group Power 【ウエイトトレーニング】	★☆☆
11:30		★☆☆	【ハンモック】
12:00	【中温】		【女性専用】 11:35-12:35 AntiGravity Fundamental 1
	11:50-12:35 骨盤リセット	【格闘技系】	Kaho
12:30	Rimi	12:00-12:45 BODYCOMBAT45 Kyohei	★☆☆
13:00	★☆☆ 【常温】	★☆☆	【ハンモック】
	12:50-13:35 メンテナンス フローヨーガ	★☆☆ 【中温】	【女性専用】 12:50-13:50 AntiGravity Fundamental 1
13:30	Rimi	13:00-13:45 DeepRelaxYoga Natsumi	Kaho
14:00	★☆☆ 【マシンピラティス】	★☆☆	★☆☆
	14:00-14:45 マシンピラティス45 Waist	【格闘技系】	【ウエイトトレーニング】
14:30	Rimi	14:10-14:55 Group Fight45 HARUKA	14:15-14:45 Group Power Naoki
15:00	★☆☆ 【マシンピラティス】	★☆☆	★☆☆
	15:10-15:55 マシンピラティス45 TotalAdvance	【有料レッスン】	【格闘技系】
15:30	Azusa	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
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
※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