

メガロス日比谷シャンテ
11/3(火祝)文化の日スタジオスケジュール

営業開始 9:30

スタジオA(女性専用)

スタジオB

10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30

10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30

【マシンピラティス】
11:30-12:15
マシンピラティス45
Total basic

kaho

☆☆☆
【マシンピラティス】

12:30-13:15
マシンピラティス45
Total basic

kaho

☆☆☆

13:45 – 17:00
FREE TIME
【常温】

【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】

12:00-12:45
Group Blast
【ステップ】

☆☆☆

【格闘技系】

13:45-14:30
Group Fight45

Yuji

☆☆☆

【トランポリン】

15:00-15:30
TOBIPPA
Naoya

☆☆☆

【ハンモック】

16:00-17:00
AntiGravity
Restorative

Rina

☆☆☆

最終チェックアウト 18:00