

メガロス日比谷シャンテ

11/23(月祝)勤労感謝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

10:30

11:00

11:00

11:30

11:30

12:00

12:00

12:30

12:30

13:00

13:00

13:30

13:30

14:00

14:00

14:30

14:30

15:00

15:00

15:30

15:30

16:00

16:00

16:30

16:30

【マシンピラティス】

11:30-12:15
マシンピラティス45
Back&Arms

Azusa

☆☆☆

【マシンピラティス】

12:30-13:15
マシンピラティス45
Total basic

kaho

☆☆☆

【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 Fight
【格闘技系】

☆☆☆

【ダンス】

13:15-14:00
ZUMBA
IZUMI

☆☆☆

【有料イベント】

14:30-15:30
Group Power60
Naoki & Azusa

【有料イベント】

16:00-17:00
Group Fight60
Naoki & Yuji

13:45 – 17:00
FREE TIME
【常温】

最終チェックアウト 18:00