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

月

スタジオA 女性専用

- 7:00-10:00 HOT FREE TIME
- 11:00-11:45 マシンピラティス45 Hip&leg asami ★☆☆
- 12:00-12:45 マシンピラティス45 TotalBasic asami ★☆☆
- 13:15-17:00 常温 FREE TIME
- 18:10-18:55 マシンピラティス45 TotalBasic Kaho ★☆☆
- 19:30-20:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ 望月理絵 ★★☆
- 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 Power【ウエイトトレーニング】 ★☆☆
- 【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】 19:55-20:15 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
- 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
- 18:30-19:00 ホットヨーガ ベーシック 中波美穂 ★☆☆
- 19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂 ★★☆
- 20:25-21:10 マシンピラティス45 TotalBasic Rimi ★☆☆

スタジオB

- 【映像レッスン】 7:15-7:45 Group Fight【格闘技系】 ★☆☆
- 【ウエイトトレーニング】 12:10-12:40 Group Power Azusa ★☆☆
- 18:25-18:55 トランポリン 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 ★☆☆

1日 VOLTJUMP 8.22日 TOBIPPA

1.8日 Tama 22日 Rina

水

スタジオA 女性専用

- 7:00-11:00 HOT FREE TIME
- 13:15-14:00 マシンピラティス45 Waist Chizuru ★☆☆
- 14:15-17:00 常温 FREE TIME
- 18:30-19:15 マシンピラティス45 Total advance Eba ★★☆
- 19:30-20:15 マシンピラティス45 Total Basic Eba ★☆☆
- 20:30-22:00 常温 FREE TIME

スタジオB

- 【映像レッスン】 7:15-7:45 Group Groove【ダンス】 ★☆☆
- 【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
- 11:10-11:55 マシンピラティス45 Back&arms Satomi ★☆☆
- 12:10-12:55 マシンピラティス45 Hip&Leg Satomi ★☆☆
- 13:15-17:00 常温 FREE TIME
- 18:30-19:15 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子 ★☆☆
- 19:45-20:30 マシンピラティス45 Hip&leg Fumina ★☆☆
- 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

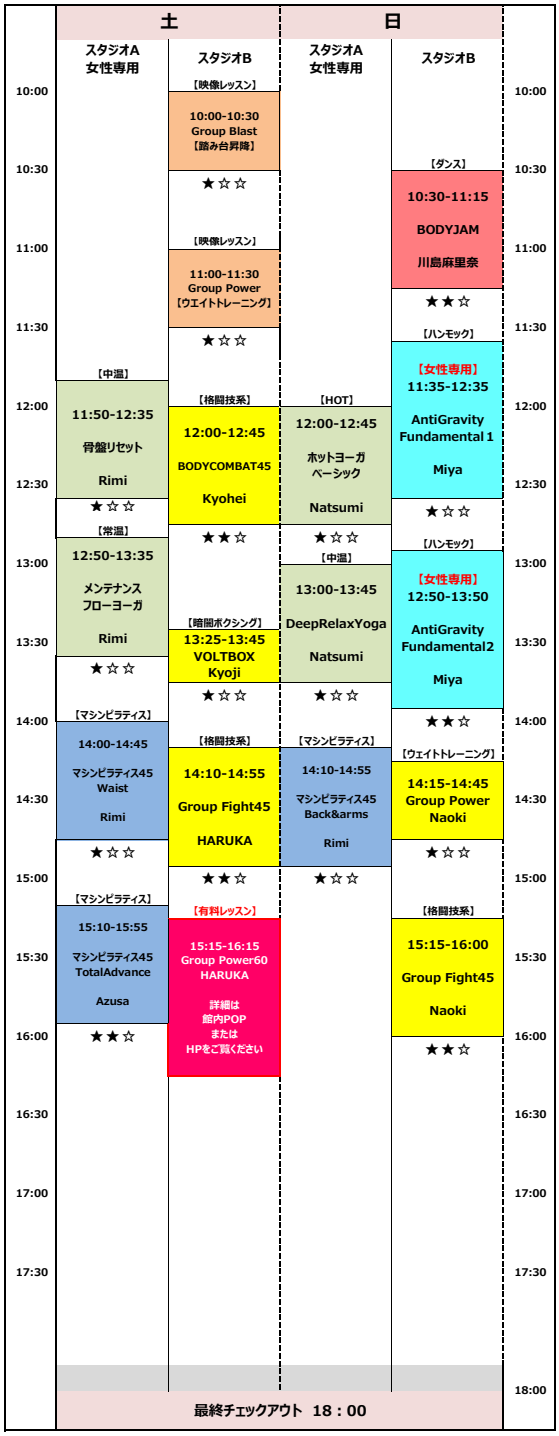
19:00-22:00 有料イベントを実施することがございます。その場合は【映像レッスン】は休講となります。

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 Blast【踏み台昇降】 ★☆☆
- 【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。

【特別プログラム】について

今月はございません。

★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