

# ◆メガロス日比谷シャント スタジオプログラム内容◆

※2018年9月7日時点でのスケジュールとなります。  
今後、変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

店舗情報  
◇営業時間 月曜日～金曜日 7:00～23:00/土曜日 10:00～21:00  
◇休館日 毎週日曜日、夏期、年末年始

7:00	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			7:00
	ホットスタジオ	アクティヴスタジオ 営業開始 7:00	ホットスタジオ	アクティヴスタジオ 営業開始 7:00	ホットスタジオ	アクティヴスタジオ 営業開始 7:00	ホットスタジオ	アクティヴスタジオ 営業開始 7:00	ホットスタジオ	アクティヴスタジオ 営業開始 7:00	ホットスタジオ	アクティヴスタジオ	アンティスタジオ	
7:30	【常通】 7:30-8:10 やすらぎヨーガ40 成田唯穂		【常通】 7:30-8:10 やすらぎヨーガ40 梅原由真		【常通】 7:30-8:10 やすらぎヨーガ40 成田唯穂		【常通】 7:30-8:10 やすらぎヨーガ40 中野みき		【常通】 7:30-8:10 やすらぎヨーガ40 平川綾子					
8:00														
8:30														
9:00														
9:30			9:00-9:45 FREE TIME											
10:00														
10:30	【常通】 10:30-11:15 Gaze45 美床マッシュマロピップ 吉澤彩		10:30-11:15 ホットスタイル ピラティス45 MARIKO		9:45-10:45 AntiGravity@60 Fundamentals1 Yuna		10:30-11:15 VOLT DRUM 45 熊木まりい		10:30-11:15 ピラティス45 中野みき					
11:00														
11:30		11:00-11:45 VOLT JUMP 45 熊木まりい												
12:00	【常通】 12:00-12:45 Gaze45 美床マッシュマロピップ 吉澤彩		11:30-12:30 AntiGravity@60 RestrativeYoga Mayuko											
12:30														
13:00		12:30-13:15 VOLT JUMP 45 釣谷昌史												
13:30	【常通】 13:30-14:15 Gaze45 美床マッシュマロピップ 熊木まりい		13:00-14:00 AntiGravity@60 RestrativeYoga Mayuko											
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00	14:45-17:00 FREE TIME													
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	18:00-18:45 ホットヨーガ ビューティシェイプ45 岩井由真		18:00-19:00 AntiGravity@60 RestrativeYoga Marie											
18:30														
19:00		18:45-19:30 VOLT JUMP 45 吉澤彩												
19:30	19:15-20:00 ホットヨーガ ビューティシェイプ45 望月理絵		19:00-19:45 ホットヨーガ ビューティシェイプ45 井口有紗											
20:00		19:50-20:35 VOLT JUMP 45 釣谷昌史												
20:30	20:30-21:15 ホットヨーガ ビューティシェイプ45 望月理絵		20:15-21:00 ホットヨーガ ビューティシェイプ45 松本光恵											
21:00		21:00-21:45 VOLT JUMP 45 釣谷昌史												
21:30														
22:00														
22:30														
23:00	最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00		最終チェックアウト時間 23:00			23:00

◇ホットスタジオ・アンティスタジオについて  
・女性専用スタジオとなっております。  
※水曜日21:15-のクラスののみ男性専用となります。  
※金曜日のLES MILLS BARREのクラスは男性の方もご参加いただけます。

営業開始 10:00

【22日・29日限定】

【22日・29日限定】

最終チェックアウト時間 21:00

## ◇メガロス日比谷シャンテ スタジオプログラム内容◇

<b>「Antigravity®」</b> 脇・膝裏の隠れるウエアでご参加ください。ご参加時は、アクセサリ類・ヘアピン・クリップなどはお外してください			
Fundamentals 1	60分	定員 9名	Antigravity基礎クラス 安全を第一にハンモックに慣れて楽しんでいただくための原則とテクニックを学ぶクラス。
Restorative Yoga	60分	定員 9名	ハンモックの高さを低くし、骨盤を緩め、リラックスしながら骨盤調整、自律神経の働きを高めていきます。
<b>「アクティブ」</b> 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム			
VOLTBOX Start45	45分	定員28名	パンチの説明・ウォーミングアップを行い、シンプルな動きを組み合わせ、本格的なボクシングコンビネーションでグローブを装着し、サンドバッグにパンチを打ち込むクラス。
VOLTBOX～MAXIMUM～	45分	定員28名	グローブを装着し、サンドバックにパンチを打ち込むクラス、多彩なパンチコンビネーションが楽しめ、VOLTBOX start より高い運動効果が期待できます。
VOLTJUMP45	45分	定員20名	音楽のリズムに合わせてながら、トランポリンの上で跳ぶ・走るなどの動きを行い、脂肪燃焼・体力向上・体幹強化を目的としたクラス。
ジェンヌシアター-80	80分	定員22名	舞台上で活躍するインストラクターによる、ダンスレッスン。ミュージカルナンバーで楽しく踊ります。
<b>「ヨーガ」</b> ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます			
やすらぎヨーガ40	40分	定員22名	短時間でヨーガに触れ、心身を癒します。
<b>「ホット」</b> 暖かい環境で行うプログラム			
VOLTDRUM45	45分	定員18名	光るドラムスティックを使い行うエクササイズ。音楽に合わせて行うことで効率よく発汗、脂肪燃焼効果が期待できます。
ホットピラティス	45分	定員22名	室温約38度、湿度約65%の中で行う新感覚ピラティス
ホットパワーヨーガ	45分	定員22名	コアを意識したパワー系のポーズを楽しむクラス。
ホットヨーガ・ビューティシェイプ45	45分	定員22名	身体を引き締め、美しいボディラインを作っていくクラス。
<b>「Gaze」</b> 自分に目を向け、何かに気づき、それを改善へと導くプログラム			
Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ	45分	定員22名	コンディショニングボールで下肢の筋膜で固くなりやすい部分のセルフコンディショニングを行い、正しい脚の使い方を習得する、女性限定クラス。
Gaze45 ～美尻～ マシュマロヒップ	45分	定員22名	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え、美しいヒップに導く、女性限定クラス。
<b>「Les Mills」</b> 最新の音楽の中でインストラクターと共に行うグループフィットネス			
BODY COMBAT	45/60分	定員22名	パンチ・キックなど、格闘技にインスピレーションを得たハイエナジーワークアウト。ストレス発散にも最適なクラス。
BODY BALANCE	45/60分	定員22名	ヨガ・太極拳・ピラティスの要素を組み合わせたエクササイズ。全身の関節可動域を広げ、筋肉のバランスを整えていくクラス。
BODY JAM	45/60分	定員22名	様々なダンススタイルと、音楽を融合させたカーディオワークアウトのクラス。
LES MILLS BARRE	30分	定員 9名	古典的なバレエをbaseに現代的に表現を組み合わせた30分のバレエトレーニングのクラス。

## ◇その他ご案内◇

### 「ご予約について」

- ・ご参加される際は、ご予約専用ページからのWEB予約が必要です。キャンセルはレッスン開始30分前までに、ご予約専用ページからお願いいたします。
- ・予約時満員のクラスのキャンセル待ちはございませんのであらかじめご了承ください。一度に取れるご予約本数は4件までとなります。レッスン1つ消化ごとに次のご予約が可能です。
- ・定休日にかかわらず毎月20日より翌月分のレッスンご予約が可能です。フロントやお電話にてのレッスンご予約はご遠慮いただいております。

### 「ホットスタジオについて」

- ・女性専用スタジオとなっております。レッスンには1リットル以上のお水を必ずお持ちください。ヨーガマット1セットは無料で貸出いたします。
- ・フリータイムについてはご予約いただくまで自由にお使いいただけます。ストレッチ等使用の際にご利用ください。

### 「スタジオ入場について」

- ・レッスン開始10分前より入場可能です。
- ・安全管理上、インストラクター不在でのスタジオ入場はご遠慮ください。

### 「レッスンに必要なもの・服装について」

- ・アクティブプログラム・Les Millsプログラム・はシューズが必要となります。シューズが必要ないクラスでも、館内移動用の内履き（シューズまたはスリッパやサンダル）は必ずご持参ください。
- ・Antigravity®では、安全上、アクセサリ類・ヘアクリップ・ヘアピンなどをお外ください。また、脇・膝の隠れるウエアでご参加が必須となります。

### 「その他」

- ・予約制のクラスのため、定員に達した場合、ご予約を承れない場合がございます。
- ・祝日、短縮営業の際は、スケジュールが変更になる場合がございますので、ご確認の上、ご参加ください。
- ・代行、休講の際はメガロス日比谷シャンテホームページにてお知らせいたします。