メガロス日比谷シャンテ　3月スタジオプログラム内容(2/24更新)

月

スタジオA 女性専用
- 7:00-10:00 HOT FREE TIME
- 【常温】12:50-13:20 Gaze ～肩甲骨～ Satomi ★☆☆
- 【HOT】13:40-14:10 Gaze ～美脚～ Satomi
- 【HOT】18:10-18:55 ホットヨーガ ウェストシェイプ 望月理絵 ★★☆
- 【HOT】19:15-20:00 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵 ★☆☆
- 【中温】20:30-21:15 infinityflow【ヨーガ・ピラティス】 Hazuki ★★☆

スタジオB
- 【映像レッスン】7:15-7:45 GroupCentergy30 ★☆☆
- 【映像レッスン】11:00-11:30 GroupGroove30 ★☆☆
- 【ウエイトトレーニング】12:05-12:35 BODYPUMP Azusa ★☆☆
- 【映像レッスン】13:05-13:50 GroupFight60 ★★☆
- 【映像レッスン】14:10-14:40 GroupCentergy30
- 【暗闇ボクシング】18:10-18:30 VOLTBOX Hazuki ★☆☆
- 【暗闇ボクシング】18:50-19:10 VOLTBOX Hazuki ★☆☆
- 【ウエイトトレーニング】19:30-20:00 BODYPUMP 菊池優花 ★☆☆
- 【ダンス】20:20-21:05 BODYJAM 菊池優花 ★★★
- 【映像レッスン】21：30-22：30 GroupGroove60 ★☆☆

火

スタジオA 女性専用
- 7:00-10:00 HOT FREE TIME
- 【HOT】12:00-12:40 グリーンヨーガ Azusa ★☆☆
- 【常温】13:05-13:35 Gaze ～美尻～ Azusa ★☆☆
- 【常温】18:10-18:40 EnergeticYoga SHIORI ★☆☆
- 【常温】19:00-19:45 DeepRelax Yoga SHIORI ★☆☆
- 【中温】20:30-21:15 infinity flow【ヨーガ・ピラティス】 Rina ★★☆

スタジオB
- 【映像レッスン】7:15-7:45 GroupFight30 ★☆☆
- 【映像レッスン】11:00-11:30 GroupBlast30 ★☆☆
- 【ウエイトトレーニング】12:15-12:45 BODYPUMP 藤後勇爾 ★☆☆
- 【格闘技系エクササイズ】13:05-13:35 BODYCOMBAT 藤後勇爾 ★☆☆
- 【ハンモック】14:00-14:50 AntiGravity® Fundamental Mix Izumi ★★☆
- 【映像レッスン】18:00-18:45 GroupBlast45
- 【トランポリン】19:15-20:00 VOLTJUMP Chizuru ★★☆
- 【ハンモック】20:30-21:20 AntiGravity® Fundamental Basic Chizuru ★☆☆
- 【映像レッスン】21：45-22：30 GroupCentergy45 ★☆☆

水

スタジオA 女性専用
- 【常温】7:15-7:45 やすらぎヨーガ 成田瑞穂 ★☆☆
- 【常温】11:45-12:15 Gaze ～くびれ～ Satomi ★☆☆
- 【HOT】13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス Rimi ★★☆
- 【HOT】18:00-18:45 FLOPilates CAORI ★☆☆
- 【HOT】19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス Rimi ★★☆

スタジオB
- 【映像レッスン】11:00-11:30 GroupFight30 ★☆☆
- 【コンディショニング】予約なし 12:05-12:15 emmiボール10 ★☆☆
- 【ウエイトトレーニング】12:30-13:00 BODYPUMP Rui ★☆☆
- 【ハンモック】13:30-14:20 AntiGravity® Fundamental Basic Chizuru ★☆☆
- 【常温】18:30-19:00 GroupCentergy【ヨーガ・ピラティス】 Sho ★☆☆
- 【格闘技系エクササイズ】19:30-20:00 BODYCOMBAT kyohei ★☆☆
- 【格闘技系エクササイズ】20:30-21:15 BODYCOMBAT kyohei ★★☆
- 【映像レッスン】21：30-22：30 GoupPower60 ★★☆

木

スタジオA 女性専用
- 7:00-10:00 HOT FREE TIME
- 【常温】11:45-12:30 パワーヨーガ RiE-men ★★☆
- 【HOT】18:15-18:45 ホットストレッチ Hazuki ★☆☆
- 【中温】19:15-20:00 infinity flow【ヨーガ・ピラティス】 Hazuki ★★☆
- 【HOT】20:30-21:15 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子 ★☆☆

スタジオB
- 【映像レッスン】7:15-7:45 GroupFight30 ★☆☆
- 【ハンモック】11:30-12:20 AntiGravity® Fundamental Mix Izumi ★★☆
- 【トランポリン】12:45-13:30 VOLTJUMP Izumi ★★☆
- 【トランポリン】18:00-18:30 VOLTJUMP Izumi ★☆☆
- 【ダンス】19:00-19:45 BODYJAM 池内一裕 ★★★
- 【暗闇ボクシング】20:05-20:25 VOLTBOX Rimi ★☆☆
- 【暗闇ボクシング】20:40-21:00 VOLTBOX Rimi ★☆☆
- 【映像レッスン】21：30-22：30 GroupFight60 ★★☆

金

スタジオA 女性専用
- 7:00-10:00 HOT FREE TIME
- 【HOT】12:15-13:00 ホットヨーガ パワーベーシック 中原邦子 ★★☆
- 【HOT】18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子 ★☆☆
- 【HOT】19:00-19:45 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子 ★★☆

スタジオB
- 【映像レッスン】7:15-7:45 GroupCentergy30 ★☆☆
- 【コンディショニング】予約なし 11:05-11:15 emmiボール10 ★☆☆
- 【常温】11:30-12:00 GroupCentergy【ヨーガ・ピラティス】 Sho ★☆☆
- 【トランポリン】13:15-14:00 VOLTJUMP Chizuru ★★☆
- 【ハンモック】17:30-18:20 AntiGravity® Fundamental Basic Izumi ★☆☆
- 【ウエイトトレーニング】19:00-19:45 BODYPUMP 若木健志 ★★☆
- 【格闘技系エクササイズ】時間変更 20:05-20:50 BODYCOMBAT 若木健志 ★★☆
- 【映像レッスン】21：30-22：30 GroupCentergy60 ★☆☆

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。

最終チェックアウト　23：00

土

スタジオA 女性専用

- 【HOT】 12：00-12：45 FLOPilates CAORI ★☆☆
- 【常温】 13:30-14:00 Gaze ～美尻～ Izumi ★☆☆
- 【常温】 時間変更 14:40-15:25 infinity flow 【ヨーガ・ピラティス】 Rina ★★☆

スタジオB

- 【格闘技系エクササイズ】 10：30-11：15 BODYCOMBAT kyohei ★★☆
- 【格闘技系エクササイズ】 11:35-12:05 BODYCOMBAT kyohei ★☆☆
- 【ウエイトトレーニング】 12:25-13:10 BODYPUMP Azusa ★★☆
- 【暗闇ボクシング】 13:40-14:10 infinity kick ※女性専用クラス Rina ★☆☆
- 【ハンモック】 14：40-15：30 AntiGravity® Fundamental Basic Izumi ★☆☆
- 【映像レッスン】 16：00-17：00 GroupFight60 ★★☆

最終チェックアウト 21：00

日

スタジオA 女性専用

- 【常温】 12:15-13:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆
- 【HOT】 13:30-14:15 骨盤リセット Rimi ★☆☆
- 【中温】 14:50-15:35 infinity flow 【ヨーガ・ピラティス】 Hazuki ★★☆
- 【ダンス】 16:15-17:35 ジェンヌシアター80 【有料レッスン】 ※男女混合クラス 牧勢 海 10.17.24日 実施 ★★★

スタジオB

- 【ダンス】 10:30-11:30 BODYJAM 【有料レッスン】 川島麻里奈 3.10.17.24日 実施 ★★★
- 【ハンモック】 12:00-12:50 AntiGravity® Fundamental Mix Izumi ★★☆
- 【暗闇ボクシング】 13:20-13:40 VOLTBOX Hazuki ★☆☆
- 【暗闇ボクシング】 14:00-14:20 VOLTBOX Hazuki ★☆☆
- 【トランポリン】 14:50-15:35 VOLTJUMP Izumi ★★☆
- 【映像レッスン】 16：15-17：15 GroupGroove60 ★★☆

最終チェックアウト 19：00

★のマークはレッスン強度の目安です

- ・・・ハンモックヨーガ(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22名)
- ・・・アクティブ系レッスン(定員16名/VOLTJUMPのみ20名)
- ・・・ダンス系レッスン(定員16名)

【HOT】【中温】
マットが座席にセットしてあります。
バスタオルが必要なクラスです。
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】
マットが座席にセットしてあります。
裸足でご参加ください。

【トランポリン】
トランポリンが座席にセットしてあります。
スタジオ入口にあるダンベルをご準備ください。
靴でご参加ください

【暗闇ボクシング】
サンドバックが座席にセットしてあります。
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。

【格闘技エクササイズ】【ダンス】
靴でご参加ください。

【ハンモックヨーガ】
安全のため膝下・袖のついたウェアでご参加ください。
※参加条件
Mix・・・Basicに参加経験がある方(推奨３回以上)
有料クラス・・・Mixに参加経験がある方(推奨３回以上)

【有料】
Lesmills、AntiGravity®、ジェンヌシアター
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。

翌月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。

◇メガロス日比谷シャンテ　スタジオプログラム内容◇

«Antigravity» シルクの布を用いたハンモックヨガ

プログラム名	プログラム内容
Antigravity®Basic	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。 身体の中心であるコアの部分を多く使用し、様々なポーズにチャレンジします。※初めての方でも参加可能です。
Antigravity®Mix	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。MIXでは、コア多く使用しBasicよりもダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の身体と向き合います。 ※Basicクラス参加経験がある方が参加できます　推奨：Basicクラス3回ご参加
Antigravity®RestorativeYoga	床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力みを緩めていき、 リラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経の働きを整えていくクラス。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れてない方にもお勧めのクラス。※初めての方でも参加可能です。
Antigravity®FundamentalsOpen	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。Fundamentals　Basic・MIXで練習したポーズを組み合わせて行います。しっかりと気を学んだ方向けの応用クラスです。※MIXクラス参加経験がある方が参加できます　推奨：MIXクラス3回ご参加

«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム

プログラム名	プログラム内容
VOLTJUMP	音楽のリズムに合わせながら、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。
VOLTBOX	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～	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、VOLTBOX30 より高い運動効果が期待できます。
infinity kick	暗闇の中でキックやパンチのコンビネーションを行い脂肪燃焼していくクラス。
ジェンヌシアター【有料】	舞台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。1か月で1つのダンスを完成させます。

«ヨーガ»ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます

プログラム名	プログラム内容
パワーヨーガ	コアを意識したパワー系ポーズを楽しむベーシッククラス
メンテナンスフローヨーガ	呼吸のリズムに合わせてポーズを行うヴィンヤサスタイル。段階的に体の可動域（股関節）を広げ、骨格の調整、姿勢改善を目的にした心身のメンテナンスを行うフローヨガです。
Energeticyoga	身体を大きく使い自分自身に合わせて気持ちよく動きます。呼吸や考えていることに意識を向けていくことで自分らしさや、マイナスなことを手放して、ポジティブさを高めていきましょう。
DeepRelaxyoga	力を抜くことをメインに、心身のバランスを整える様なストレッチしていく動きや、呼吸法などゆったりと行っていきます。自分の内側に意識を向けて心地よく過ごしましょう。

«ホット» 暖かい環境で行うプログラム

プログラム名	プログラム内容
ホットヨーガパワーベーシック	コアを意識したパワー系のポーズを楽しむクラス。
ホットヨーガベーシック	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。
ホットヨーガウエストシェイプ	腹部の捻じりや側屈等ウエスト周りを刺激するポーズでウエストシェイプに効果的なクラス。
ホットヨーガアドバンス	様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのアドバンスクラス
グリーンヨーガ	短時間でヨガのテイストに触れるクラス。ホットヨガ初めての方にお勧めのクラス。
ホットストレッチ	室温30℃、湿度65%の中で全身のストレッチを行うクラス。
FLOPilates	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます。
infinity flow	室温30℃、湿度65%の中でピラティスとヨガの動きを取り入れ骨格を整えながら代謝を上げ、痩せやすい体を目指すクラス

«Gaze» 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

プログラム名	プログラム内容
Gaze～美脚～グラマラスレッグ～	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。
Gaze～美尻～マシュマロヒップ～	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。
Gaze～肩甲骨美人～	肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ、肩甲骨へアプローチをし肩甲骨本来の動きを取り戻すクラス。

«Les Mills» 最新の音楽の中でインストラクターと共に行うニュージーランドのグループフィットネス

プログラム名	プログラム内容
BODYPUMP	バーベルを使った、全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。
BODYCOMBAT	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。
BODYJAM	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。

«Mossa» 最新の音楽の中でインストラクターと共に行うアメリカのグループフィットネス

プログラム名	プログラム内容
Group　Power	バーベルを使った、全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。
Group　Centergy	ヨガ、ピラティスの動きを音楽に合わせて行うクラス。最後に瞑想も行い心と体も整えます。
Group　Groove	ダンスにインスパイアされたフィットネスプログラム。アーバンクラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れています。
Group　Blast	STEP台を利用し、エネルギッシュに有酸素運動を行うプログラム。ウォーキング、ランニングの代わりとしてもおすすめ。
Group　Fight	総合格闘技のカーディオとストレングスを組み合わせ、楽しみながら身体を強化していくプログラム。