

【確定版】メガロス日比谷シャンテ 4月スタジオプログラム内容

	月	火	水	木	金	
7:00	スタジオA 女性専用 7:00-10:00 HOT FREE TIME	スタジオB [映像レッスン] 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】	スタジオA 女性専用 7:00-10:00 HOT FREE TIME	スタジオB [映像レッスン] 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】	スタジオA 女性専用 7:00-10:00 HOT FREE TIME	スタジオB [映像レッスン] 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】
	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
11:00	[ダンス] 11:00-11:45 JAZZダンス 松本真実	[常温] 11:00-11:40 グリーンヨーガ Azusa	[格闘技系エクササイズ] 11:00-11:45 BODYCOMBAT kyohei	[ダンス] 11:00-11:45 ZUMBA 声川礼子	[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupBlast 【ステップ台】	[映像レッスン] 11:00-11:45 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】
11:30	☆☆☆	☆☆☆	★★☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
12:00	[常温] 11:55-12:25 Gaze ～肩甲骨～ Satomi	[映像レッスン] 12:05-13:05 GroupBlast 【ステップ台】	[ウエイトトレーニング] 12:10-12:40 GroupPower Azusa	[常温] 12:05-12:35 Gaze ～くびれ～ Satomi	[ダンス] 12:05-12:50 ラテンバション 花村理恵	[常温] 11:45-12:30 パワーヨーガ RiE-men
12:30	☆☆☆ [HOT]	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
13:00	12:40-13:10 Gaze ～美脚～ Satomi	13:00-13:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】 Sho	[ハンモック] 13:10-14:00 AntiGravity® Fundamental Basic Chizuru	[HOT] 13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス Rimi	[映像レッスン] 13:10-14:10 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】	[映像レッスン] 12:55-13:25 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】 Izumi
13:30	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
14:00	[ダンス] 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
14:30	☆☆☆ [映像レッスン] 14:30-15:00 GroupGroove 【ダンス】	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
15:00	☆☆☆	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。			☆☆☆	☆☆☆
17:30	[映像レッスン] 17:30-18:00 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】				☆☆☆	☆☆☆
18:00	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
18:30	[HOT] 18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシェイプ 望月理絵	[HOT] 18:30-19:00 ホットヨーガ ハーフ 中波美穂	[ハンモック] 18:30-19:20 AntiGravity® Fundamental Basic Chizuru	[HOT] 18:30-19:00 FLOPilates CAORI	[ウエイトトレーニング] 18:30-19:00 GroupPower Mako	[HOT] 18:30-19:15 ホットヨーガ ハーフ 川谷幸子
19:00	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
19:30	[HOT] 19:30-20:15 ホットヨーガ ハーフ 望月理絵	[HOT] 19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	[トランポリン] 19:45-20:15 VOLTJUMP Chizuru	[HOT] 19:15-20:00 FLOPilates CAORI	[トランポリン] 19:30-20:00 TOBIPPA Mako	[HOT] 19:35-20:20 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子
20:00	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
20:30	[常温] 20:25-20:55 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】 Hazuki	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
21:00	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
21:30	[映像レッスン] 21:30-22:30 GroupGroove 【ダンス】	☆☆☆	[映像レッスン] 21:30-22:30 GroupBlast 【ステップ台】	☆☆☆	[映像レッスン] 21:45-22:30 GroupPower 【ウエイトトレーニング】	[ハンモック] 21:10-22:00 AntiGravity® Fundamental Mix Izumi
22:00	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
22:30	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

最終チェックアウト 23:00

土		日	
10:00	スタジオA 女性専用	スタジオB [映像レッスン] 10:00-10:30 GroupBlast [ステップ台]	スタジオA 女性専用
10:30	9:30-10:30 ミライクPLUS 対象 3歳~年長	☆☆☆ [格闘技系エクササイズ] 11:00-11:45 BODYCOMBAT Kyohei	9:30-11:30 ミライクPLUS 対象 3歳~年長
11:00		☆☆☆	[ダンス] 10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
11:30	[HOT]	☆☆☆	[ウエイトトレーニング] 11:45-12:30 GroupPower Rina
12:00	12:00-12:45 FLOPilates CAORI	[ウエイトトレーニング] 12:15-13:00 GroupPower Mako	[HOT] 12:15-13:00 ホットヨーガ ベーシック Natsumi
12:30	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
13:00	[常温]	☆☆☆	[暗闇ボクシング] 13:00-13:20 VOLTBOX Hazuki
13:30	13:10-13:55 infinity flow [ヨーガ・ピラティス] Chizuru	[トランポリン] 13:30-14:00 TOBIPPA Mako	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi
14:00	☆☆☆	☆☆☆	[暗闇ボクシング] 13:40-14:00 VOLTBOX Hazuki
14:30	[常温]	☆☆☆	☆☆☆
14:30	14:15-15:00 メンテナンス フロヨーガ Rimi	[トランポリン] 14:25-15:10 VOLTJUMP Chizuru	[常温] 14:30-15:15 GroupCentergy [ヨーガ・ピラティス] Hazuki
15:00	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
15:30	15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~ 小学3年生	[ハンモック] 15:40-16:30 AntiGravity@ Fundamental Mix Chizuru	[映像レッスン] 15:35-16:35 GroupFight [格闘技エクササイズ]
16:00		☆☆☆	[ダンス] 16:15-17:35 ジェンヌシアター-80 真衣ひなの
16:30		☆☆☆	☆☆☆
17:00		☆☆☆	
17:30		☆☆☆	
18:00	最終チェックアウト 18:00	最終チェックアウト 18:00	最終チェックアウト 18:00

## ■ 営業時間および、休館日の変更

### 【営業時間】

平日 7:00~23:00

土 9:30~18:00

日祝 9:30~18:00

### 【休館日】

5日・15日・25日・29日

※その他、夏期、年末年始に休館日があります。

※4/29(月祝)は休館日です。

## ★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  
(スタジオA定員22名/スタジオB定員16名)
- ...アクティブ系レッスン  
(定員20名 ※GroupPower、GroupCentergy16名  
VOLTBOX13名)
- ...ダンス系レッスン(定員20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エイト、  
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◇	
<b>「Antigravity」</b> 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。身体を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。 <b>※初めての方でも参加可能です。</b>
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。 <b>※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</b>
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。 <b>※初めての方でも参加可能です。</b>
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への応用クラスです。 <b>※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</b>
<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	
プログラム名	プログラム内容
VOLTJUMP	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。
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み、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。1か月で1つのダンスを完成させます。
<b>「ヨーガ」</b> 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
メンテナンスフロヨーガ	呼吸のリズムに合わせてポーズを行うヴァイナヤサスタイル。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ヨーガです。
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。
<b>「ホット」</b> 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
<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	
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力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、肩甲骨アプローチをし肩甲骨本来の動きを取り戻すクラス。
<b>「Les Mills」</b> 最新の音楽の中でインストラクターと共にニュージ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。
<b>「Mossa」</b> 最新の音楽の中でインストラクターと共に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、エネルギー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にしてもおすすめ。
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。