

【暫定版】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	
	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB	スタジオA 女性専用	スタジオB
7:00	7:00-10:00 HOT FREE TIME	映像レッスン 7:15-7:45 GroupCentergy30 【ヨーガ・ピラティス】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	映像レッスン 7:15-7:45 GroupFight30 【格闘技系エクササイズ】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	映像レッスン 7:15-7:45 GroupCentergy30 【ヨーガ・ピラティス】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	映像レッスン 7:15-7:45 GroupFight30 【格闘技系エクササイズ】	映像レッスン 7:15-7:45 GroupCentergy30 【ヨーガ・ピラティス】	映像レッスン 7:15-7:45 GroupCentergy30 【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 GroupBlast45 【ステップ台】	【映像レッスン】 11:00-11:45 GroupFight45 【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 GroupBlast60 【ステップ台】	【常温】 12:10-12:40 Gaze ～美尻～ Azusa	【常温】 12:00-12:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】 Izumi	【常温】 12:05-12:35 Gaze ～くびれ～ Satomi	【ダンス】 12:05-12:50 ラテンバシオン 花村理恵	【常温】 11:45-12:30 パワーヨーガ RiE-men	【ウエイトトレーニング】 12:05-12:50 GroupPower Azusa	【映像レッスン】 12:05-13:05 GroupPower60 【ウエイトトレーニング】	
12:30	☆☆☆ 【HOT】	☆☆☆	☆☆☆	★★☆	☆☆☆	☆☆☆	★★☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
13:00	12:40-13:10 Gaze ～美脚～ Satomi	☆☆☆	☆☆☆	【ハンモック】 13:00-13:50 AntiGravity® Fundamental Mix Izumi	☆☆☆	☆☆☆	【ダンス】	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
13:30	☆☆☆	【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI		★★☆	【HOT】 13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス Rimi	☆☆☆	【ダンス】 13:10-14:10 GroupFight60 【格闘技系エクササイズ】	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
14:00		☆☆☆		★★☆	★★☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
14:30	映像レッスン 14:30-15:00 GroupGroove30 【ダンス】	映像レッスン			映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン
15:00	☆☆☆	☆☆☆			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
17:30		映像レッスン 17:30-18:00 GroupFight30 【格闘技系エクササイズ】				映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン
18:00		☆☆☆				☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
18:30	【HOT】	【暗闇ボクシング】 18:30-18:50 VOLTBOX Hazuki	【HOT】	【ハンモック】 18:30-19:20 AntiGravity® Fundamental Basic Chizuru	【HOT】	【ウエイトトレーニング】 18:30-19:00 FLOPilates CAORI	【HOT】	【ダンス】 18:30-19:15 BODYJAM 池内一裕	【映像レッスン】 18:30-19:30 GroupFight60 【格闘技系エクササイズ】	【映像レッスン】 18:30-19:30 GroupGroove30 【ダンス】
19:00	18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシェイプ 望月理絵	☆☆☆	18:30-19:00 ホットヨーガ ハッシュク 中波美穂	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
19:30	☆☆☆ 【HOT】	【ダンス】 19:20-20:05 BODYJAM 菊池優花	【HOT】	☆☆☆	【HOT】	【トランポリン】 19:15-20:00 FLOPilates CAORI	【トランポリン】 19:30-20:15 VOLTJUMP Chizuru	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
20:00	ホットヨーガ ハッシュク 望月理絵	☆☆☆	19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
20:30	☆☆☆	【常温】 20:25-20:55 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】 Hazuki	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
21:00		☆☆☆		【ウエイトトレーニング】 20:40-21:10 GroupPower Rina	☆☆☆	【格闘技系エクササイズ】 20:45-21:30 BODYCOMBAT kyohei	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
21:30		映像レッスン 21:30-22:30 GroupGroove60 【ダンス】		映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン
22:00		☆☆☆		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
22:30		☆☆☆		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

**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。

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 GroupBlast30 [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	[HOT]	[常温]	[ダンス] 10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
11:30	12:00-12:45 FLOPilates CAORI	12:15-13:00 GroupCentergy [ヨーガ・ピラティス] Izumi	★★☆ [ウエイトトレーニング] 11:45-12:30 GroupPower Rina
12:00	★★☆	★★☆	★★☆
12:30	[常温]	★★☆	[暗闇ボクシング] 13:00-13:20 VOLTBOX Hazuki
13:00	13:10-13:55 infinity flow [ヨーガ・ピラティス] Chizuru	[ウエイトトレーニング] 13:20-14:05 GroupPower Azusa	★★☆ [HOT]
13:30	★★☆	★★☆	★★☆
14:00	[常温]	★★☆	[暗闇ボクシング] 13:40-14:00 VOLTBOX Hazuki
14:30	14:15-15:00 メンテナンス フロヨーガ Rimi	[トランポリン] 14:35-15:20 VOLTJUMP Chizuru	★★☆
15:00	★★☆	★★☆	[常温]
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	★★☆	14:30-15:15 GroupCentergy [ヨーガ・ピラティス] Hazuki
16:00	[ハンモック]	[ハンモック]	★★☆
16:30	15:50-16:40 AntiGravity® Fundamental Mix Chizuru	[ダンス] 16:15-17:35 ジェンヌシアター-80 真衣ひなの	★★☆
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	

### ★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。

#### 【格闘技系エクササイズ】【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。