

メガロス日比谷シャンテ 5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 GroupCentergy 【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 GroupFight 【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 GroupCentergy 【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 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】		【映像レッスン】 7:15-7:45 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】	7:00
		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆	
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 芦川礼子		【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】	11:00
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 ラテンパシオン 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】 12:05-12:35 GroupPower Azusa		【映像レッスン】 12:05-13:05 GroupPower 【ウエイトトレーニング】	12:00
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	【常温】 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】		【常温】 12:55-13:25 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】 Izumi		☆☆☆	
13:30	☆☆☆	【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI	☆☆☆	☆☆☆	★★☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆	
14:00		☆☆☆		☆☆☆	★★☆	☆☆☆	☆☆☆	【ハンモック】 14:10-15:00 AntiGravity® Fundamental Mix Izumi		☆☆☆	
14:30	【映像レッスン】 14:30-15:00 GroupGroove 【ダンス】	☆☆☆		☆☆☆	★★☆	【映像レッスン】 14:30-15:00 GroupPower 【ウエイトトレーニング】	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆	
15:00	☆☆☆			☆☆☆	★★☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆	
17:30		【映像レッスン】 17:30-18:00 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】				【映像レッスン】 17:30-18:00 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳～ 小学3年生		【映像レッスン】 17:30-18:00 GroupBlast 【ステップ台】	
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 GroupFight 【格闘技系エクササイズ】	18:30
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 ホットヨーガベーシック 中波美穂	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	18:30-19:15 ホットヨーガ ベーシック 川谷幸子		☆☆☆	
19:30	☆☆☆ 【HOT】	【ダンス】 19:20-20:05 BODYJAM 菊池優花	【HOT】	☆☆☆	【トランポリン】 19:15-20:00 FLOPilates CAORI	【トランポリン】 19:30-20:00 TOBIPPA Mako	【HOT】	☆☆☆	【暗闇ボクシング】 19:45-20:05 VOLTBOX Rimi		☆☆☆
20:00	19:30-20:15 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	☆☆☆	19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス 中波美穂	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	19:35-20:20 ホットヨーガ アドバンス 川谷幸子		☆☆☆	
20:30	☆☆☆	【常温】 20:25-20:55 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】 Hazuki	☆☆☆	☆☆☆	【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】 20:30-21:15 BODYCOMBAT kyohei	☆☆☆	☆☆☆	【暗闇ボクシング】 20:20-20:40 VOLTBOX Rimi		☆☆☆
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		☆☆☆		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆	

**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。

フリー開放  
7:00-21:00  
※常温での  
開放になります

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 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		☆☆☆	[ウエイトトレーニング] 11:45-12:30 GroupPower Rina
12:00	[HOT] 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	☆☆☆ [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	[トランポリン] 13:30-14:00 TOBIPPA Mako	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi
13:30	☆☆☆ [常温]	☆☆☆	☆☆☆ [暗闇ボクシング] 13:40-14:00 VOLTBOX Hazuki
14:00	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	14:30-15:30 ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生
14:30	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆ [常温]
15:00	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	14:30-15:15 GroupCentergy [ヨーガ・ピラティス] Hazuki
15:30		☆☆☆	☆☆☆ [映像レッスン]
16:00		☆☆☆	15:35-16:35 GroupFight [格闘技エクササイズ]
16:30		☆☆☆	[ダンス] 16:15-17:35 ジェンヌシアター-80 玲美くれあ
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。

※5/29(水)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。