

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		【映像レッスン】 11:00-12:00 GroupBlast 【ステップ台】	【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】	11:00
11:30			☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆	
12:00	【常温】 11:55-12:25 Gaze ～肩甲骨～ Satomi	☆☆☆ 【ダンス】 12:20-13:05 JAZZダンス 松本真実		【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		【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】 12:40-13:10 Gaze ～美脚～ Satomi			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆	
13:00		☆☆☆ 【ダンス】 13:25-14:10 ZUMBA IZUMI	【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		☆☆☆ 【映像レッスン】 13:25-13:55 GroupBlast 【ステップ台】	13:00
13:30			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆	
14:00		☆☆☆ 【映像レッスン】 14:30-15:00 GroupGroove 【ダンス】		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆		☆☆☆	
14:30						【映像レッスン】 14:30-15:00 GroupPower 【ウエイトトレーニング】		【ハンモック】 14:10-15:00 AntiGravity® Fundamental Mix Izumi		☆☆☆ 【映像レッスン】 14:15-15:00 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】	14:30
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】	17:30
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	【暗闇ボクシング】 18:30-18:50 VOLTBOX Hazuki	【HOT】 18:30-19:00 ホットヨーガベーシック 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 ベーシック 川谷幸子	【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		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆	
19:30	【HOT】 19:30-20:15 ホットヨーガ ベーシック 望月理絵	【ダンス】 19:20-20:05 BODYJAM 菊池優花	【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	【暗闇ボクシング】 19:45-20:05 VOLTBOX Rimi		☆☆☆ 【映像レッスン】 19:50-20:20 GroupPower 【ウエイトトレーニング】	19:30
20:00		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		☆☆☆	
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		☆☆☆ 【映像レッスン】 20:40-21:10 GroupBlast 【ステップ台】	20:30
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		☆☆☆ 【映像レッスン】 21:30-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】	21:30
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	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
13:00	[常温] 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	[暗闇ボクシング] 13:00-13:20 VOLTBOX Hazuki
13:30	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
14:00	[常温] 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	[暗闇ボクシング] 13:40-14:00 VOLTBOX Hazuki
14:30	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
15:00	☆☆☆	☆☆☆	[常温] 14:30-15:15 GroupCentergy [ヨーガ・ピラティス] Hazuki
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 玲美くれあ
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

★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。

■ 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。