メガロス日比谷シャンテ 6月スタジオプログラム内容

		月	,	ار المارية الم		スラシオフロシフI 水		木		金
7:00	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】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】	7:00-10:00 HOT	【映像レッスン】	7:00-10:00 HOT FREE TIME	【映像レッスン】		【映像レッスン】
	PREE IIME	GroupCentergy 【ヨーガ・ビラティス】	PREE TIME	GroupFight 【格闘技系エクササイズ】	FREE TIME	GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】	FREE TIME	GroupFight 【格闘技系エクササイズ】		GroupCentergy 【ヨーガ・ビラティス】
		★☆☆ 【マシンピラティス】		★ ☆ ☆ 【格闘技系エクササイズ】		★☆☆ [ダンス]		★ ☆ ☆ 【映像レッスン】		★ ☆ ☆ 【映像レッスン】
11:00		11:00-11:45		11:00-11:45		11:00-11:45		11:00-11:45		11:00-11:45
11:30		マシンピラティス45 Total Basic Azusa		BODYCOMBAT Kyohei		ZUMBA 芦川礼子		GroupBlast 【ステップ台】		GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】
12:00	【常温】	* * *	11:00-13:00 常温	★☆☆ 【ウエイトトレーニング】	ration 1	★☆☆	【常温】	***		***
	Gaze ~肩甲骨~ Satomi	[ダンス]	FREE TIME	12:10-12:40 GroupPower Azusa	【常温】 12:05-12:35 Gaze	【ダンス】 12:05-12:50	パワーヨーガ RiE-men	【マシンピラティス】 12:15-12:45		【映像レツスン】
12:30	★☆☆ [HOT]	12:20-13:05 JAZZダンス		*☆☆	~くびれ~ Satomi ★ ☆ ☆	ラテンパシオン 花村理恵	★★ ☆	マシンピラティス30 Stretch flow Sho		12:05-13:05 GroupFight
13:00	12:40-13:10 Gaze ~美脚~	松本真実		【マシンビラティス】		★☆☆		★☆☆ 【マシンピラティス】		【格闘技エクササイズ】
	Satomi ★☆☆	★ ☆ ☆ [ダンス]		13:10-13:55	[HOT]	【有料】	12:50-14:30 常温	13:05-13:50		★ ★ ☆ 【映像レッスン】
13:30		13:25-14:10		マシンピラティス45 Hip & Leg Azusa	13:15-14:00 ホットヨーガ アドバンス	13:10-14:30 ラテンスクール	FREE TIME	マシンピラティス45 Total Basic Sho		13:25-13:55 GroupBlast
14:00		ZUMBA IZUMI	[HOT]	★ ★ ☆ 【映像レッスン】	Rimi ★★☆	花村理恵		★☆☆		【ステップ台】 ★☆☆
	13:30-17:00 常温	★☆☆	14:15-14:45 ホットストレッチ Sho	14:15-15:00				【映像レッスン】 14:10-14:40 GroupGroove	7:00-21:00	【映像レツスン】
14:30	FREE TIME	【映像レッスン】	★☆☆	GroupGroove 【ダンス】	14:20-17:00			[ダンス] ★ ☆ ☆	常温 FREE TIME	14:15-15:00 GroupGroove [ダンス]
15:00		GroupBlast 【ステップ台】	15:05-17:00 常温	* \$ \$	常温 FREE TIME	【マシンピラティス】				★☆☆
		***	FREE TIME			15:00-15:45 マシンピラティス45 Hip & Leg	15:30-17:30			
17:30						Chizuru	ミライク パーソナル PLUS	【映像レツスン】		【映像レッスン】
						【マシンピラティス】	対象 3歳~ 小学3年生	17:30-18:00 GroupBlast 【ステップ台】		17:30-18:00 GroupBlast 【ステップ台】
18:00		【トランポリン】 18:10-18:40		İ		17:50-18:35 マシンピラティス45		★☆☆		★☆☆
18:30	[HOT]	VOLTJUMP Mako	[HOT] 18:30-19:00	【トランポリン】 18:30-19:00	[HOT] 18:30-19:00	Total Basic Chizuru	[HOT] 18:30-19:15	【ダンス】 18:30-19:15		【映像レッスン】
19:00	18:30-19:15 ホットヨーガ ウェストシェイプ	★☆☆ 【ダンス】	ホットヨーガベーシック 中波美穂	VOLTJUMP Chizuru	FLOPilates CAORI	★☆☆ 【マシンピラティス】 18:50-19:20	ホットヨーガ ベーシック	BODYJAM		18:30-19:30
	望月理絵 ★★☆	19:05-19:50	★☆☆ 【HOT】	★☆☆	★☆☆ [HOT]	マシンピラティス30 Reformer Active Mako	川谷幸子	池内一裕		GroupPower 【ウエイトトレーニング】
19:30	[HOT] 19:30-20:15	BODYJAM 菊池優花	19:15-20:00 ホットヨーガ アドバンス	【マシンピラティス】 19:30-20:15	19:15-20:00 FLOPilates	***	[HOT] 19:35-20:20	【マシンピラティス】 ビギナークラス		★★ ☆
20:00	ホットヨーガ ベーシック	***	中波美穂	マシンピラティス45 Hip & Leg Rina	CAORI	[ウエイトトレーニング] 19:50-20:20 Croup Power	ホットヨーガ アドバンス	19:45-20:30		【映像レッスン】 19:50-20:20
	望月理絵 ★☆☆	【マシンビラティス】		★☆☆ 【マシンビラティス】	* & &	GroupPower Mako ★☆☆	川谷幸子	マシンピラティス45 Total Basic Izumi		GroupFight 【格闘技系エクササイズ】 ★ ☆ ☆
20:30		20:20-21:05 マシンピラティス45		20:30-21:00 マシンピラティス30 Reformer Active		★ ☆ ☆ 【格闘技系エクササイズ】		★ ☆☆		【映像レッスン】
21:00		Total Basic Hazuki	20:20-22:00 常温	Rina ★★★ 【マシンピラティス】 ビギナークラス	20:20-22:00 常温	20:50-21:35 BODYCOMBAT		20:50-21:35		20:40-21:10 GroupBlast 【ステップ台】
21:30	20:35-22:00 常温 FREE TIME	★☆☆ 【マシンピラティス】 21:20-21:50 マシンピラティス30 Stretch flow	FREE TIME	21:15-21:45 マシンピラティス30 Stretch flow Sho	将無 FREE TIME	kyohei ★★☆	20:40-22:00 常温 FREE TIME	マシンピラティス45 Hip & Leg Izumi		★ ☆ ☆ 【映像レッスン】
		Hazuki ★ ☆ ☆						★☆☆		21:30-22:30
22:00						【映像レッスン】 22:00-22:30 GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】		【映像レッスン】 22:00-22:30 GroupFigft 【格闘技系エクササイズ】		GroupCentergy 【ヨーガ・ピラティス】
22:30					是終チェックで	★☆☆ Pウト 23:00		★☆☆		★ ☆ ☆
					耳又小ミノ エツソノ	JI. 23:00				

	-	±		3	
	スタジオA	_ 	スタジオA	l	
	女性専用	スタジオB	女性専用	スタジオB	
10:00		【映像レッスン】			10:00
		10:00-10:30 GroupBlast			
		【ステップ台】		【ダンス】	
10:30	9:30-10:30	* \$ \$	9:30-11:30		10:30
	ミライクPLUS		ミライクPLUS	10:30-11:15	
11:00		【格闘技系エクササイズ】		BODYJAM	11:00
	対象 3歳~年長	11:00-11:45	対象 3歳~年長	川島麻里奈	
		ворусомват		***	
11:30		Kyohei		【ウエイトトレーニング】	11:30
		★★☆		11:35-12:20	
12:00	[HOT]	***			12:00
	12:00-12:45	[755,6]== ,71	[HOT]	GroupPower	
	FLOPilates	【マシンピラティス】	(HOT) 12:15-13:00	Rina	
12:30	CAORI	12:15-13:00	ホットヨーガ	***	12:30
	CAURI	マシンピラティス45 Total Basic	ベーシック		
	★☆☆	Azusa	Natsumi	【マシンピラティス】 ビギナークラス	
13:00	【常温】	★ ☆ ☆	* \$ \$	13:00-13:45	13:00
	13:10-13:55	【マシンピラティス】	【中温】	マシンピラティス45	
13:30	infinity flow	13:15-13:45 マシンピラティス30	13:15-14:00	Hip & Leg	13:30
1	【ヨーガ・ピラティス】	Reformer Active Azusa	DeepRelaxYoga	Rina	
1	Chizuru	* * *	Natsumi	★ ☆☆	
14:00	★★☆		* \$ \$		14:00
	【常温】			[>	!
	FL13 VIIIT 7	【ウエイトトレーニング】		【マシンピラティス】	
14:30	14:15-15:00	14:15-15:00		14:15-15:00	14:30
14:30	14:15-15:00 メンテナンス			14:15-15:00 マシンビラティス45	14:30
14:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ	14:15-15:00	14:30-15:30	14:15-15:00	14:30
14:30 15:00	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi	14:15-15:00 GroupPower Mako	14:30-15:30	14:15-15:00 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki	14:30 15:00
	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ	14:15-15:00 GroupPower	ミライク パーソナル	14:15-15:00 マシンピラティス45 Total Basic	
	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆	ミライク パーソナル 対象 3歳~	14:15-15:00 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki ★☆☆ (マシンピラティス) 15:15-15:45	
	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン]	ミライク パーソナル 対象	14:15-15:00 マシンビラティス45 Total Basic Hazuki ★☆☆ [マシンピラティス] 15:15-15:45 マシンピラティス30 Reformer Active	
15:00	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP	ミライク パーソナル 対象 3歳~	14:15-15:00 マシンビラティス45 Total Basic Hazuki ★ ☆ ☆ (マシンピラティス) 15:15-15:45 マシンピラディス30 Reformer Active Hazuki	15:00
15:00 15:30	14:15-15:00 メンテナンス プローヨーガ Rimi ★☆☆	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ 【トランポリン】	ミライク パーソナル 対象 3歳~	14:15-15:00 マシンビラティス45 Total Basic Hazuki ★☆☆ [マシンピラティス] 15:15-15:45 マシンピラティス30 Reformer Active	15:00 15:30
15:00	14:15-15:00 メンテナンス プローヨーガ Rimi ★☆☆	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP	ミライク パーソナル 対象 3歳~	14:15-15:00 マシンビラティス45 Total Basic Hazuki ★☆☆ (マシンピラティス) 15:15-15:45 マシンピラティス3の Reformer Active Hazuki ★★★	15:00
15:00 15:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆ 15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako	ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生	14:15-15:00 マシンビラティス45 Total Basic Hazuki ★ ☆ ☆ (マシンピラティス) 15:15-15:45 マシンピラディス30 Reformer Active Hazuki	15:00 15:30
15:00 15:30	14:15-15:00 メンテナンス プローヨーガ Rimi ★☆☆	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako	ミライク パーソナル 対象 3歳~	14:15-15:00 マシンビラティス45 Total Basic Hazuki ★☆☆ (マシンピラティス) 15:15-15:45 マシンピラティス3の Reformer Active Hazuki ★★★	15:00 15:30
15:00 15:30 16:00	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆ 15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako	ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生	14:15-15:00 マシンピラディス45 Total Basic Hazuki ★☆☆ (マシンピラティス) 15:15-15:45 マシンピラディス30 Reformer Active Hazuki ★★★ 【映像レッスン】	15:00 15:30 16:00
15:00 15:30 16:00	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆ 15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako ★☆☆ [映像レツスン] 16:30-17:15 GroupCentergy	ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生	14:15-15:00 マシンビラティス45 Total Basic Hazuki ★ ☆ ☆ [マシンビラティス] 15:15-15:45 マシンビラティス30 Reformer Active Hazuki ★ ★ ★ [映像レッスン]	15:00 15:30 16:00 16:30
15:00 15:30 16:00	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆ 15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako ★☆☆ [映像レッスン] 16:30-17:15	ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生	14:15-15:00 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki ★ ☆ ☆ [マシンピラティス] 15:15-15:45 マシンピラティス30 Reformer Active Hazuki ★ ★ ★ [映像レッスン] 16:15-17:15 GroupFight [格闘技系エクササイズ]	15:00 15:30 16:00
15:00 15:30 16:00	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆ 15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako ★☆☆ [映像レツスン] 16:30-17:15 GroupCentergy	ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生	14:15-15:00 マシンピラディス45 Total Basic Hazuki ★☆☆ (マシンピラティス) 15:15-15:45 マシンピラディス30 Reformer Active Hazuki ★★★ 【映像レッスン】	15:00 15:30 16:00 16:30
15:00 15:30 16:00	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆ 15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako ★☆☆ [映像レッスン] 16:30-17:15 GroupCentergy [ヨーガ・ビラティス]	ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生 【有料】 16:15-17:35 ジェンヌシアター80	14:15-15:00 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki ★ ☆ ☆ [マシンピラティス] 15:15-15:45 マシンピラティス30 Reformer Active Hazuki ★ ★ ★ [映像レッスン] 16:15-17:15 GroupFight [格闘技系エクササイズ]	15:00 15:30 16:00 16:30
15:30 16:00 16:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆ 15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako ★☆☆ [映像レッスン] 16:30-17:15 GroupCentergy [ヨーガ・ビラティス]	ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生 【有料】 16:15-17:35 ジェンヌシアター80	14:15-15:00 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki ★ ☆ ☆ [マシンピラティス] 15:15-15:45 マシンピラティス30 Reformer Active Hazuki ★ ★ ★ [映像レッスン] 16:15-17:15 GroupFight [格闘技系エクササイズ]	15:30 15:30 16:00 16:30
15:30 16:00 16:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆ 15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako ★☆☆ [映像レッスン] 16:30-17:15 GroupCentergy [ヨーガ・ビラティス]	ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生 【有料】 16:15-17:35 ジェンヌシアター80	14:15-15:00 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki ★ ☆ ☆ [マシンピラティス] 15:15-15:45 マシンピラティス30 Reformer Active Hazuki ★ ★ ★ [映像レッスン] 16:15-17:15 GroupFight [格闘技系エクササイズ]	15:30 15:30 16:00 16:30
15:00 15:30 16:00 16:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆ 15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako ★☆☆ [映像レッスン] 16:30-17:15 GroupCentergy [ヨーガ・ビラティス]	ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生 【有料】 16:15-17:35 ジェンヌシアター80 瀬稀ゆりと	14:15-15:00 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki ★ ☆ ☆ [マシンピラティス] 15:15-15:45 マシンピラティス30 Reformer Active Hazuki ★ ★ ★ [映像レッスン] 16:15-17:15 GroupFight [格闘技系エクササイズ]	15:30 15:30 16:00 16:30
15:00 15:30 16:00 16:30	14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi ★☆☆ 15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~	14:15-15:00 GroupPower Mako ★★☆ [トランポリン] 15:30-16:00 VOLTJUMP Mako ★☆☆ [映像レッスン] 16:30-17:15 GroupCentergy [ヨーガ・ビラティス]	ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生 【有料】 16:15-17:35 ジェンヌシアター80 瀬稀ゆりと	14:15-15:00 マシンピラティス45 Total Basic Hazuki ★ ☆ ☆ [マシンピラティス] 15:15-15:45 マシンピラティス30 Reformer Active Hazuki ★ ★ ★ [映像レッスン] 16:15-17:15 GroupFight [格闘技系エクササイズ]	15:30 15:30 16:00 16:30

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。

★のマークはレッスン強度の目安です

・・・マシンピラティス(定員10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20名)

※GroupPower16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1 ℓ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。

【マシンピラティス】

安全のためグリップ付きの靴下でご参加ください。 ※シューズ使用不可 女性限定クラス

【有料】

ラテンダンス、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。

【ビギナークラス】

入会~6か月未満の方限定のクラスです。 スタジオ参加初めての方でも安心して ご参加いただけます。

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。