

2023.2.1wed~28tue NEXT姫子店 スタジオプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00			10:15~11:00	10:15~11:00			
30		10:30~11:15	スローフロー yoga クミ	骨盤調整 ピラティス 清水	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
11:00		エアロ 45 甲高	温		MEGADANZ 石川	リフレッシュアロマ yoga ゆう	ZUMBA FITNESS 文字
30		11:35~12:20	経絡体操 クミ	ZUMBA FITNESS 甲高	11:35~12:20	11:35~12:05	
12:00		UBOUND 甲高			リンパトリートメント yoga Asami	デトックスyoga ゆう	11:45~12:30
30		12:30~13:00	AccelZ CoreBalance 間宮	12:30~13:00		12:25~12:55	UBOUND 中野
13:00		12:45~13:30		FIGHT DO 30 甲高	12:45~13:30	AccelZ Shape 太田	
30		リラックス yoga めぐみ	13:30~14:15	13:25~13:55	【インストラクター変更】 POWER CARDIO45 根本	13:15~14:00	13:00~13:45
14:00		13:50~14:35	ZUMBA FITNESS AYUMI	Step30 甲高	13:50~14:35	UBOUND 鎌田	【週替わりレッスン】 5日/12日 FIGHT DO 小野瀬 19日/26日 ステップ45 中野
30		FRピラティス 《ファンクショナルローラー》 清水		14:30~15:15	セルフケア yoga カズヨ	14:30~15:00	14:15~15:00
15:00		14:40~15:25	ピラティス まき	リラックスアロマ yoga サチ	14:50~15:20	エアロ 30 鎌田	スローフロー yoga クミ
30	定休日	14:55~15:25			デトックスyoga カズヨ	15:25~15:55	
18:00		AccelZ Shape 太田			MEGADANZ 30 鎌田		
30		【女性限定】 18:15~18:45	18:30~19:15	18:15~18:45	18:30~19:15	18:15~19:00	
19:00		ボディメンテナンス yoga キョウコ	リフレッシュ yoga マイ	リセットyoga 塙	UBOUND 柴田	【レッスン変更】 RADICAL POWER 根本	
30		19:00~19:45		19:00~19:45			
19:00		デトックスアロマ yoga キョウコ	19:35~20:20	デトックス エナジー yoga 塙	19:45~20:30		
30		温	UBOUND 中野				
20:00		20:05~20:50		20:05~20:50	ZUMBA FITNESS 柴田		
30		FIGHT DO 横山	20:45~21:30	Step45 中野			
21:00		21:05~21:50	【NEW】 RADICAL POWER 根本	21:05~21:50	21:00~21:45		
30		MEGADANZ 石川		【レッスン変更】 UBOUND 照沼	デトックスアロマ yoga ナオミ		
22:00							

■今後の感染状況によりスタジオスケジュールを変更する場合がございます。予めご了承ください。
■皆様のご理解とご協力の程お願い致します。

2月
☆ホットプログラム☆
室温：32℃~36℃位
湿度：50%~65%位
バスタオル・ヨガマットを忘れずにご用意ください。

☆温プログラム☆
室温：30℃~32℃位
湿度：加湿は行いません。
☆アロマ使用のプログラム☆
月毎にアロマの香り変えて行います。

~スタジオプログラム実施について~

- 感染予防対策として参加人数の制限を行っております。※今後の感染状況により変更させて頂く場合がございます。
- ※POWER/POWERカーディオ/ステップ **定員:25名** ※その他全てのレッスン **定員:30名**
- WEB予約対象レッスンは1週間前からの予約が可能となります。詳細は、館内ポスターをご覧ください。
- 咳・くしゃみのエチケットやマスク着用の為、熱中症等の体調管理には十分注意してください。
- 感染予防の為、レッスン開始・終了時の換気と備品等の消毒を実施致します。
- 飛沫感染予防の為、インストラクターは背面指導とさせていただきます。尚、会員様の声出しは禁止とさせていただきます。
- 都合により急遽クラスを変更する場合がございます。予め、ご了承ください。
- こまめな水分と休憩を取りながら、無理をせずご参加ください。※ご迷惑をお掛け致しますがご理解とご協力の程お願い致します。