

# 2023.5.9Tue~31Wed 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			
10:30	10:30~11:15	【温⇒常温変更】 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	11:15~12:00	11:20~12:05	MEGADANZ 石川	リフレッシュアロマ yoga ゆう	ZUMBA 文字
11:30	11:35~12:20	経絡体操 クミ	ZUMBA 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
12:30	12:45~13:30	12:30~13:00	12:30~13:00	12:45~13:30	12:25~12:55	照沼
13:00	リラックス yoga Asami	AccelZ CoreBalance 間宮	FIGHT DO 30 甲高	POWER CARDIO45 根本	AccelZ Shape 太田	13:00~13:45
13:30	13:50~14:35	13:30~14:15	13:25~13:55	13:50~14:35	13:15~14:00	【週替わりレッスン】 7日/14日 FIGHT DO 小野瀬 21日/28日 POWER CARDIO照沼
14:00	FRピラティス (ファンクショナルローラー) 清水	ZUMBA AYUMI	Step30 甲高	セルフケア yoga カズヨ	UBOUND 鎌田	14:15~15:00
14:30	14:55~15:25	14:40~15:25	14:30~15:15	14:50~15:20	14:30~15:00	スローフロー yoga クミ
15:00	AccelZ Shape 太田	ピラティス まき	リラックスアロマ yoga サチ	デトックスyoga カズヨ	エアロ 30 鎌田	
15:30					15:25~15:55	<p>■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。</p> <p>■皆様のご理解とご協力の程お願い致します。</p>
18:00	【女性限定】 18:15~18:45	18:30~19:15	18:15~19:00	18:30~19:15	MEGADANZ 30 鎌田	
18:30	ボディメンテナンス yoga キョウコ	リフレッシュ yoga マイ	ZUMBA AYUMI	UBOUND 柴田	18:15~19:00	
19:00	19:00~19:45	19:35~20:20	19:20~19:50			
19:30	デトックスアロマ yoga キョウコ	FIGHT DO 笹沼	リセットyoga 塙	19:45~20:30		
20:00	20:05~20:50	20:00~20:45	20:00~20:45	ZUMBA 柴田		
20:30	FIGHT DO 横山	20:45~21:30	デトックス エナジー yoga 塙	21:00~21:45		
21:00	21:05~21:50	RADICAL POWER 根本	21:10~21:55	デトックスアロマ yoga ナオミ		
21:30	MEGADANZ 石川		UBOUND 照沼			
22:00						

## ~スタジオプログラム実施について~

※POWER/POWERカーディオ/ステップ 定員:25名 ※UBOUND 定員:30名

※その他全てのレッスン 定員:35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。
- マスク着用の際は、熱中症等の体調管理には十分注意してください。
- 会員様の声出しは控え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します。