

2023.6.1thu~30fri 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	11:15~12:00	11:20~12:05	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	11:45~12:30
12:00	UBOUND 甲高	12:30~13:00	12:30~13:00	リンパトリートメント yoga Asami	デトックス yoga ゆう	UBOUND
30	12:45~13:30	AccelZ CoreBalance 間宮	FIGHT DO 30 甲高	12:45~13:30	12:25~12:55	13:00~13:45
13:00	リラックス yoga Asami	AccelZ Shape 太田		POWER CARDIO45 根本	AccelZ Shape 太田	【週替わりレッスン】 4日/11日/18日 POWER CARDIO 照沼 25日 FIGHT DO 笹沼
30	13:50~14:35	13:30~14:15	13:25~13:55	13:50~14:35	13:15~14:00	14:15~15:00
14:00	FRピラティス (ファンクショナルローラー) 清水	ZUMBA FITNESS AYUMI	Step30 甲高	13:50~14:35	UBOUND	14:15~15:00
30	14:55~15:25	15:00~15:45 【時間・担当変更】	14:30~15:15	セルフケア yoga カズヨ	14:30~15:00	スローフロー yoga クミ
15:00	AccelZ Shape 太田	ピラティス サチ	リラックスアロマ yoga サチ	14:50~15:20	14:30~15:00	
30				デトックス yoga カズヨ	エアロ 30 鎌田	
18:00	【女性限定】 18:15~18:45		18:15~19:00		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>
30	ポディメンテナンス yoga キョウコ	18:30~19:15	ZUMBA FITNESS AYUMI	18:30~19:15	MEGADANZ 30 鎌田	
19:00	19:00~19:45	リフレッシュ yoga マイ	19:20~19:50	UBOUND 柴田	18:15~19:00	
30	デトックスアロマ yoga キョウコ	19:35~20:20	リセット yoga 塙	19:45~20:30	RADICAL POWER 根本	
20:00	20:05~20:50	FIGHT DO 笹沼	20:00~20:45	ZUMBA FITNESS 柴田		
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		
30	MEGADANZ 石川		UBOUND 照沼			
22:00						

定休日

~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 / F R P ピラティス定員: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。

☆ホットプログラム☆
室温: 32℃~36℃位
湿度: 50%~65%位

☆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。

バスタオル・ヨガマットを忘れずにご用意ください。