

2023.6.1thu~30fri NEXT千波店 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			10:30~10:45		10:15~11:00			
30		10:30~11:15	VIRTUAL OXIGENO	10:30~11:15	【週替りに変更】 2日/16日/30日 初級エアロ 9日/23日 初中級エアロ	10:30~11:15	10:30~11:15	
11:00		ウエイクアップ yoga クミ	11:00~11:45	ZUMBA FITNESS 菊池	11:15~12:00	ZUMBA FITNESS AYUMI	UBOUND 横山	
30		11:45~12:30	FIGHT DO 横山	11:35~12:20	Step45 甲高	要予約	要予約	
12:00		バランス コーディネーション MINAMI	12:05~12:50	バランス コーディネーション 菊池	12:20~13:05	12:00~12:45	RADICAL POWER 根本	
30		12:45~13:15	横山	12:45~13:15	MEGADANZ 石川	シェイプアップ yoga まあさ		
13:00		AccelZ Shape 照沼	13:15~13:45	FIGHT DO 30 笹沼		13:15~13:45	13:15~14:00	
30		13:45~14:15	VIRTUAL POWER	13:30~14:00	13:30~14:15	FIGHT DO 30 笹沼	ZUMBA FITNESS 文字	
14:00		FIGHT DO 30 甲高	14:00~14:15	VIRTUAL POWER	FRピラティス (ファンクショナルローラー)		14:15~14:45	
30		14:30~15:00	14:45~15:15	VIRTUAL MEGADANZ	14:35~15:05	14:40~15:10	VIRTUAL POWER	
15:00		AccelZ CoreBalance 塙	AccelZ CoreBalance 塙	14:45~15:00	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL MEGADANZ	15:00~15:45	
30	定休日	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:00	リラックス yoga ゆう	
16:00		骨盤調整 ピラティス 清水	OXIGENO RIE	グラウディング yoga 塙	【NEW】 経絡体操 クミ	VIRTUAL POWER	16:30~17:15	16:10~16:40
18:30		18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:00	UBOUND 照沼	VIRTUAL KIMAX	
19:00		エアロ 45 船橋	earth yoga 石川	エイジング美 yoga サチ	VIRTUAL KIMAX	要予約		
30		19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15			
20:00		ZUMBA FITNESS 船橋	UBOUND 鎌田	FIGHT DO 横山	POWER CARDIO 照沼	☆ラディカルバーチャルレッスン導入☆ ■ 途中退場いただけます。 ■ 器具類はセルフセッティングとなります。 ■ バーチャルレッスンの整理券配布はございません。 ■ 定員は10名とさせていただきます。 ■ 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。		
30		20:30~21:15	要予約	要予約	要予約			
21:00		FIGHT DO 小野瀬 ※6日・13日 POWER 根本	20:40~21:25	UBOUND 30 横山	20:30~21:00	FIGHT DO 小野瀬 ※2日・9日・16日 笹沼		
30			MEGADANZ 鎌田	要予約				
22:00								

~スタジオプログラム実施について~

- パワー・パワーカーディオ・ステップ 定員18名
- バーチャルプログラム 定員:10名 ※バーチャルレッスンの整理券配布はありません。
- その他全てのレッスン 定員:20名
- 整理券はレッスン開始時間30分前にフロントにて配布致します。
- WEB予約券配布時間について
※レッスン開始時間75分前から配布 ※詳細は、館内ポスターをご覧ください。
- 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。
- マスク着用の場合、熱中症等の体調管理には十分注意してください。
- 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。

☆ラディカルバーチャルレッスン導入☆
■ 途中退場いただけます。
■ 器具類はセルフセッティングとなります。
■ バーチャルレッスンの整理券配布はございません。
■ 定員は10名とさせていただきます。
■ 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。

☆短縮営業のお知らせ☆
火~金: 10:00~22:30
土: 10:00~20:00
日・祝: 10:00~18:00