

2023.9.1fri~30sat 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			MEGADANZ 石川	【7~9月常温に変更】 リフレッシュアロマ yoga ゆう	ZUMBA 文字
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	【7~9月常温に変更】 デトックスyoga ゆづ	11:45~12:30
30		12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00		12:25~12:55	
13:00		12:45~13:30	AccelZ CoreBalance 間宮	FIGHT DO 30 甲高	12:45~13:30	AccelZ Shape 太田	
30		リラククス yoga Asami			POWER CARDIO45 根本		13:00~13:45
14:00		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】 3日 照沼 POWERCARDIO 10日/24日 小野瀬 FIGHTDO 17日 竜沼 FIGHTDO
30		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		UBOUND 鎌田	
15:00		14:55~15:25	15:00~15:45	14:30~15:15	14:50~15:20	14:30~15:00	14:15~15:00
30		AccelZ Shape 太田	ピラティス サチ	リラククスアロマ yoga サチ	セルフケア yoga カズヨ	エアロ 30 鎌田	スローフロー yoga クミ
18:00		【女性限定】 18:15~18:45			18:15~19:00	18:15~19:00	
30		ボディメンテナンス yoga キョウコ	18:30~19:15		ZUMBA AYUMI	MEGADANZ 30 鎌田	
19:00		19:00~19:45	リフレッシュ yoga マイ	19:20~19:50		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	UBOUND 柴田		
20:00		20:05~20:50	FIGHT DO 笹沼	20:00~20:45	19:45~20:30		
30		FIGHT DO 横山	20:45~21:30	デトックス エナジー yoga 塙	ZUMBA 柴田		
21:00		21:05~21:50	RADICAL POWER 根本	21:10~21:55	21:00~21:45		
30		MEGADANZ 石川		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。

☆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~

- ※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、熱中等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。