

# 2023.9.1fri~30sat 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			10:00
30		10:30~11:15		10:30~11:15	【週替りレッスン】 1日/15日/29日 初級エアロ 8日/22日 初級 中級エアロ 甲高	10:30~11:15	10:30~11:15	30
11:00		ウェイクアップ yoga クミ	11:00~11:45		11:15~12:00			11:00
30			<b>FIGHT DO</b>	菊池		AYUMI	横山	30
12:00		11:45~12:30	横山	11:35~12:20	<b>Step45</b>		11:45~12:30	12:00
30		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	甲高	12:00~12:45	<b>RADICAL POWER</b>	12:00
13:00		12:45~13:15	横山	12:40~13:10	<b>MEGADANZ</b>	シェイプアップ yoga まあさ	根本	30
30					石川			13:00
14:00		13:45~14:15	13:15~13:45	13:30~14:00	13:30~14:15	13:15~13:45	13:15~14:00	30
30		<b>FIGHT DO30</b>		<b>FIGHT DO30</b>	<b>FRピラティス</b> (ファンクショナルローラー)	<b>FIGHT DO30</b>		30
15:00		14:00~14:15	14:00~14:15	14:20~14:50	清水	14:40~15:10	文字	14:00
30		14:30~15:00	14:45~15:15		14:35~15:05	14:40~15:10		30
15:00				15:00~15:15			15:00~15:45	15:00
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	30
16:00		骨盤調整 ピラティス 清水		グラウディング yoga 塙	経絡体操 クミ		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	<b>UBOUND</b>		16:00
19:00		<b>エアロ 45</b>	【NEW】 18:30~19:15	エイジング美 yoga サチ		照沼		18:30
30		船橋	【週替りレッスン】 アースヨガ 6日/20日 FRピラティス 13日/27日	石川				19:00
20:00		19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15			30
30			<b>UBOUND</b>	<b>FIGHT DO</b>	<b>POWER CARDIO</b>			20:00
21:00		船橋	鎌田	横山	照沼			30
30		20:30~21:15	20:40~21:25	20:30~21:00	20:30~21:15			21:00
30		<b>FIGHT DO</b>	<b>MEGADANZ</b>	<b>UBOUND30</b>	<b>FIGHT DO</b>			30
22:00		小野瀬	鎌田	横山	小野瀬			22:00

☆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

## ~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。