

2023.11.1wed~30thu 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 エアロ 45 甲高	10:30~11:15 スローフロー yoga クミ	10:30~11:15 骨盤調整 ピラティス 清水	10:30~11:15 MEGADANZ 石川	10:30~11:15 リフレッシュアロマ yoga ゆう	10:30~11:15 ZUMBA 文字
11:00	11:35~12:20 UBOUND 甲高	11:15~12:00 経絡体操 クミ	11:20~12:05 ZUMBA 甲高	11:35~12:20 リンパトリートメント yoga Asami	11:35~12:05 デトックスyoga ゆう	11:45~12:30 UBOUND 5日/19日 太田 12日/26日 照沼
12:00	12:45~13:30 リラックス yoga Asami	12:30~13:00 AccelZ CoreBalance 間宮	12:30~13:00 FIGHT DO 30 甲高	12:45~13:30 POWER CARDIO45 根本	12:25~12:55 AccelZ Shape 太田	13:00~13:45 【週替わりレッスン】 5日 清水 FRピラティス 12日 照沼 POWERCARDIO 19日/26日 小野瀬 FIGHTDO
13:00	13:50~14:35 FRピラティス 【ファンクショナルローラー】 清水	13:30~14:15 【週替わりレッスン】 8日/22日 Ree-jam 1日/15日/29日 ZUMBA AYUMI	13:50~14:35 Step30 甲高	13:50~14:35 セルフケア yoga カズヨ	13:15~14:00 UBOUND 鎌田	14:15~15:00 スローフロー yoga クミ
14:00	14:55~15:25 AccelZ Shape 太田	15:00~15:45 ピラティス サチ	14:30~15:15 リラックスアロマ yoga サチ	14:50~15:20 デトックスyoga カズヨ	14:30~15:00 エアロ 30 鎌田	
15:00	18:15~18:45 【女性限定】 ボディメンテナンス yoga キョウコ	18:30~19:15 リフレッシュ yoga マイ	18:15~19:00 ZUMBA AYUMI	18:30~19:15 UBOUND 柴田	15:25~15:55 MEGADANZ 鎌田	<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	19:00~19:45 デトックスアロマ yoga キョウコ	19:35~20:20 【担当変更】 FIGHT DO 小川	19:15~20:00 【時間変更】 UBOUND 照沼	19:45~20:30 ZUMBA 柴田	18:15~19:00 RADICAL POWER 根本	
19:00	20:05~20:50 FIGHT DO 横山	20:45~21:30 RADICAL POWER 根本	20:30~21:30 リセット yoga 60 塙	21:00~21:45 デトックスアロマ yoga ナオミ	19:30~20:30 【NEW】 デトックスエナジー 塙	
20:00	21:05~21:50 MEGADANZ 石川				18:15~19:00 MEGADANZ 鎌田	
21:00					18:15~19:00 RADICAL POWER 根本	<p>☆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。</p>
22:00					19:30~20:30 【NEW】 デトックスエナジー 塙	

~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致します。