

# 2023.11.1wed~30thu 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	VIRTUAL OXIGENO	10:30~11:15	【週替りレッスン】 初級エアロ 10日/24日 中級エアロ 3日/17日 甲高	10:30~11:15	10:30~11:15	30
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	11:00
30		11:30~12:15	<b>FIGHT DO</b> 横山	11:35~12:20	<b>Step45</b> 甲高		11:45~12:30	11:00
12:00		経絡体操 クミ	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	<b>RADICAL POWER</b> 根本	12:00
30		12:45~13:15	UBOUND 横山	12:40~13:10	<b>MEGADANZ</b> 石川	シェイプアップ yoga まあさ		30
13:00		AccelZ Shape 照沼	13:30~14:15	13:30~14:00		13:00~13:45	13:15~14:00	13:00
30		13:45~14:15	【NEW】 <b>DISCO WORLD</b> 菊池	【NEW】 <b>UBOUND</b> 照沼	13:30~14:15	【NE エアロ <b>4 5</b>	ZUMBA FITNESS 文字	30
14:00		<b>FIGHT DO 30</b> 甲高	14:45~15:15	14:20~14:50	<b>FRピラティス</b> ファンクショナルローラー 清水		14:15~14:45	14:00
30		14:30~15:00	AccelZ CoreBalance 塙	<b>FIGHT DO</b> 照沼	14:35~15:05		VIRTUAL POWER	30
15:00		15:30~16:15	AccelZ CoreBalance 塙	15:00~15:15	VIRTUAL OXIGENO	14:40~15:10	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	VIRTUAL POWER	15:00~15:45	15:00
16:00		骨盤調整 ピラティス 清水	OXIGENO RIE	グラウディング yoga 塙	経絡体操 クミ	16:15~17:00 【時間変更】 <b>UBOUND</b> 照沼	リラックス yoga ゆう	16:00
18:30		18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:00	17:30~18:15	VIRTUAL KIMAX	18:30
19:00		<b>エアロ 4 5</b> 船橋	【週替りレッスン】 アースヨガ 1日/15日/29日 FRピラティス 8日/22日 石川	エイジング美 yoga サチ	【NE グラウディング yoga 塙	【NEW】 リフレッシュ yoga マイ		19:00
30		19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15			30
20:00		ZUMBA FITNESS 船橋	UBOUND 鎌田	<b>FIGHT DO</b> 横山	<b>POWER CARDIO</b> 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。		20:00
30		20:30~21:15	20:40~21:25	20:30~21:00	20:30~21:15			30
21:00		<b>FIGHT DO</b> 小野瀬	<b>MEGADANZ</b> 鎌田	<b>UBOUND 30</b> 横山	<b>FIGHT DO</b> 小野瀬	■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。		21:00
30						☆営業時間変更のお知らせ☆		30
22:00								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します。