

2023.12.1fri~31sun 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 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 【担当変更】 ZUMBA 萩原
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 10日/24日 太田 3日/17日 照沼
30		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】
12:00		13:50~14:35 FRピラティス (ファンクショナルローラー) 清水	【週替わりレッスン】 6日/20日 REE-jam 13日/27日 ZUMBA AYUMI	13:30~14:15 Step30 甲高	13:50~14:35 セルフケア yoga カズヨ	13:15~14:00 UBOUND 鎌田	3日 照沼 POWERCARDIO 10日 角屋 エアロ45 17日/24日 小野瀬 FIGHTDO
30		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	14:15~15:00 スローフロー yoga クミ
15:00	定休日	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	18:15~19:00 RADICAL POWER 根本	<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>
30		19:00~19:45 デトックスアロマ yoga キョウコ	19:35~20:20 【11月・12月限定】 UBOUND 照沼	19:15~20:00 UBOUND 照沼	19:45~20:30 ZUMBA 柴田	19:30~20:30 デトックスyoga60 塙	
18:00		20:05~20:50 FIGHT DO 横山	20:45~21:30 RADICAL POWER 根本	20:30~21:30 リセット yoga60 塙	21:00~21:45 デトックスアロマ yoga ナオミ	<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>	
30		21:05~21:50 MEGADANZ 石川				<p>☆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。</p>	
19:00							
30							
20:00							
30							
21:00							
30							
22:00							
30							

~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。