

2024.2.1thu~29thu 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					10:15~11:00			10:00	
30		10:30~11:15		10:30~11:15	【週替りレッスン】	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	初級エアロ 2日/16日 初中級エアロ 9日/23日 甲高	ZUMBA FITNESS AYUMI	UBOUND 横山	11:00	
30		11:30~12:15	FIGHT DO 横山	11:35~12:20	Step45 甲高	要予約	要予約	30	
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	12:00~12:45	12:00	
30		12:45~13:15	UBOUND 横山	12:40~13:10	MEGADANZ 石川	シェイプアップ yoga まあさ	RADICAL POWER 根本	30	
13:00		AccelZ Shape 照沼	13:30~14:15	13:30~14:00	13:30~14:15	13:00~13:45		13:00	
30		13:45~14:15	DISCOWORLD 菊池	UBOUND 照沼	FRピラティス 《ファンクショナルローラー》 清水	エアロ 45 角屋	13:30~14:15	30	
14:00		FIGHT DO30 甲高	14:45~15:15				u-jam 西野	14:00	
30		14:30~15:00	AccelZ CoreBalance 塙	AccelZ CoreBalance 塙				30	
15:00	定休日	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	16:15~17:00	15:00~15:45	15:00	
30		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	UBOUND 照沼	リラックス yoga ゆう	30	
16:00								16:00	
18:30			18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15	17:30~18:15		18:30
19:00			エアロ 45 船橋	【週替りレッスン】 アースヨガ 14日/28日 FRピラティス 7日/21日 石川	エイジング美 yoga サチ	グラウディング yoga 塙	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	FIGHT DO 横山	POWER CARDIO 照沼			20:00
30			20:30~21:15	20:40~21:25	20:30~21:00	20:30~21:15			30
21:00			FIGHT DO 小野瀬	MEGADANZ 鎌田	UBOUND30 横山	FIGHT DO 小野瀬			21:00
30									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
- 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。
- 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。