

2024.3.1fri~31sun 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		
10:30		10:30~11:15		10:30~11:15	【週替りレッスン】 初級エアロ 8日/22日 初級エアロ 1日/15日 /29日 甲高	10:30~11:15	10:30~11:15
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
11:30		11:30~12:15	FIGHT DO 横山	11:35~12:20	Step45 甲高		
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
12:30		12:45~13:15	UBOUND 横山	12:40~13:10	MEGADANZ 石川	【隔週レッスン】 シェイプアップヨガ 16日/30日 まあさ ペルビックストレッチ 2日/9日/23日 関	RADICAL POWER 根本
13:00		AccelZ Shape 照沼	13:30~14:15	13:30~14:00		13:00~13:45	
13:30		13:45~14:15	DISCOWORLD 菊池	UBOUND 照沼	13:30~14:15	エアロ 45 角屋	13:30~14:15
14:00		FIGHT DO30 甲高	14:45~15:15		FRピラティス (ファンクショナルローラー) 清水		u-jam 西野
14:30		14:30~15:00	AccelZ CoreBalance 塙	AccelZ CoreBalance 塙			
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
15:30		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
16:00							
16:30		18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15	17:30~18:15	
17:00		エアロ 45 船橋	【週替りレッスン】 アースヨガ 13日/27日 FRピラティス 6日/20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	
17:30		19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15		
18:00		ZUMBA FITNESS 船橋	UBOUND 鎌田	FIGHT DO 横山	POWER CARDIO 照沼		
18:30		20:30~21:15	20:40~21:25	20:30~21:00	20:30~21:15		
19:00		【担当変更】 FIGHT DO 横山	MEGADANZ 鎌田	UBOUND30 横山	【NEW】 UBOUND 太田		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
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。