2024.4.1mon～30tue 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	定休日		10:15～11:00	10:15～11:00			
30		10:30～11:15	スローフローyoga 温 クミ	骨盤調整 ピラティス 清水 要予約	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15
11:00		エアロ45 甲高	11:15～12:00	11:20～12:05	LesMills BODYCOMBAT 石川	リフレッシュアロマyoga 温 ゆう	ZUMBA FITNESS 萩原
30		11:35～12:20	経絡体操 クミ	ZUMBA FITNESS 甲高	11:35～12:20	11:35～12:05	11:45～12:30
12:00		UBOUND 甲高 要予約			リンパトリートメントyoga Asami	デトックスyoga ゆう	UBOUND 太田 要予約
30		12:45～13:30	12:30～13:00 AccelZ CoreBalance 間宮	12:30～13:00 UBOUND30 甲高	12:45～13:30 ※12:45～12:55 テクニッククラス 最終週:BODYPUMP45 LesMills BODYPUMP 30 根本	12:25～12:55 AccelZ Shape 太田	13:10～13:55
13:00		リラックスyoga Asami	13:30～14:15 【週替りレッスン】 3日／BODY PUMP 根本 10日／UBOUND 太田 17日／UBOUND 照沼 24日／ZUMBA 高須	13:25～13:55 Step30 甲高	13:50～14:35	13:15～14:00 UBOUND 鎌田	Step45 角屋
30		13:50～14:35			セルフケアyoga 温 カズヨ		
14:00		FRピラティス《ファンクショナルローラー》 清水		14:30～15:15	14:50～15:20	14:30～15:15	14:15～15:00
30			15:00～15:45	リラックス アロマyoga サチ	デトックスyoga カズヨ	エアロ45 鎌田	スローフローyoga 温 クミ
15:00		14:55～15:25 AccelZ Shape 太田	ピラティス サチ				
30							LesMills プログラム導 LesMills BODYCOMBAT LesMills BODYPUMP
18:00		【女性限定】 18:15～18:45		18:15～19:00		18:15～19:00	
30		ボディメンテナンスyoga キョウコ	18:30～19:15	ZUMBA FITNESS 高須	18:30～19:15	LesMills BODYPUMP 根本	
19:00		19:00～19:45	リフレッシュyoga マイ	19:15～20:00	UBOUND 柴田	19:30～20:30	
30		デトックスアロマyoga 温 キョウコ	19:35～20:20	UBOUND 照沼	19:45～20:30	デトックスyoga60 塙	
20:00		20:05～20:50	LesMills BODYCOMBAT 照沼		ZUMBA FITNESS 柴田 要予約		
30		UBOUND 太田	20:45～21:30	20:30～21:30			
21:00		21:05～21:50	LesMills BODYPUMP 根本	リセットyoga60 塙	21:00～21:45		
30		LesMills BODYCOMBAT 石川			デトックスアロマyoga 温 ナオミ		
22:00							
30							

☆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。

☆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。

～スタジオプログラム実施について～

※ボディパンプ **定員：24名** ※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。
- 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。