

2024.5.1wed~31fri 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				10:00
30		10:30~11:15 エアロ 45 甲高	スローフロー yoga クミ	骨盤調整 要予約 ピラティス 清水	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT 石川	10:30~11:15 リフレッシュ yoga 温 ゆう	10:30~11:15 ZUMBA fitness 萩原	30
11:00		11:35~12:20 UBOUND 甲高	11:15~12:00 経絡体操 クミ	11:20~12:05 ZUMBA fitness 甲高	11:35~12:20 リンパトリートメント yoga Asami	11:35~12:05 【常温プログラムに変更】 アロマリラックス ゆうyoga	11:45~12:30 UBOUND 太田	11:00
30		12:45~13:30 リラックス yoga Asami	12:30~13:00 AccelZ CoreBalance 間宮	12:30~13:00 UBOUND30 甲高	12:45~13:30 ※12:45~12:55 テクニククラス 最終週:BODYPUMP45 LES MILLS BODYPUMP 30 根本	12:25~12:55 AccelZ Shape 太田	12:00	
30		13:50~14:35 FRピラティス (ファンクショナルローラー) 清水	13:30~14:15 【週替りレッスン】 1B/BODY PUMP 根本 8B/BODY COMBAT 照沼 15B/ZUMBA 高須 22B/BODY COMBAT 照沼 29B/ZUMBA 高須	13:25~13:55 Step30 甲高	13:50~14:35 セルフケア yoga カズヨ	13:15~14:00 UBOUND 鎌田	12:00	
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	14:30~15:15 エアロ 45 鎌田	12:00	
18:00		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 fitness 高須	18:30~19:15 UBOUND 柴田	18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 根本	13:00	
30		19:00~19:45 デトックスアロマ yoga 温 キョウコ	19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 照沼	19:15~20:00 UBOUND 照沼	19:45~20:30 ZUMBA fitness 柴田	19:30~20:30 LES MILLS BODYPUMP 根本	13:00	
30		20:05~20:50 UBOUND 太田	20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP 根本	20:30~21:30 リセット yoga60 温 堦	21:00~21:45 デトックスアロマ yoga 温 ナオミ	19:00		
21:00		21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 石川				19:00		
22:00							22:00	

定休日

～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。

☆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。