

2024.5.1wed～31friNEXT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】 初級エアロ 3日/17日/31日 中級エアロ 10日/24日 甲高	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		【5月限定】 ZUMBA FITNESS 萩原	UBOUND 横山	11:00
30			FIGHT DO 横山	11:35～12:20		要予約	要予約	30
12:00		11:30～12:15	12:05～12:50	バランス コーディネーション 菊池	Step45 甲高	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00
30		経絡体操 クミ	UBOUND 横山	12:40～13:10	12:20～13:05	【隔週レッスン】 シェイプアップヨガ 4日/18日 まあさ	RADICAL POWER 根本	12:00
13:00		12:45～13:15		ACCELZ POWER 照沼	MEGADANZ 石川	ヘルピックストレッチ 11日/25日 関		13:00
30		AccelZ Shape 照沼	13:30～14:15	13:30～14:00		13:00～13:45		13:00
14:00		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
30		初級Step30 甲高			FRピラティス (ファンクショナルローラー) 石川		u-jam 西野	14:00
15:00		14:30～15:00	14:45～15:15					15:00
30		AccelZ CoreBalance 塙	AccelZ CoreBalance 塙				15:00～15:45	15:00
16:00		15:30～16:15	15:30～16:15	15:30～16:15	15:30～16:15	16:15～17:00		16:00
30	定休日	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
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	【レッスン変更】 FRピラティス (ファンクショナルローラー) 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 横山	MEGADANZ 鎌田	UBOUND30 横山	UBOUND 太田			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。