

# 2024.6.1sat~30sunNEXT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 菊池	初級エアロ 14日/28日 初中級エアロ 7日/21日 甲高	【担当変更】 ZUMBA HARUNA	UBOUND 横山	11:00
30			FIGHT DO 横山	11:35~12:20	11:15~12:00	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 1日/8日/15日 まあさ	RADICAL POWER 根本	30
13:00		12:45~13:15		ACCELZ POWER 照沼	MEGADANZ 石川	ヘルピックスストレッチ 22日 関		13:00
30		AccelZ Shape 照沼	13:30~14:15	13:30~14:00		13:00~13:45		30
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	30
15:00		14:30~15:00	14:45~15:15					15:00
30		AccelZ CoreBalance 塙	AccelZ CoreBalance 塙				15:00~15:45	30
16:00	定休日	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	16:15~17:00	リラックス yoga ゆう	16:00
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	要予約	30
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	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 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。