

2024.11.1fri～30sat 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			10:00
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 fitness 菊池	初級エアロ 1日/15日/29日 初級エアロ 8日/22日 甲高	ZUMBA fitness HARUNA	UBOUND 横山	11:00
30		11:30～12:15	FIGHT DO 横山	11:35～12:20	11:15～12:00			30
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	Step45 甲高	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00
30		12:45～13:15	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 2日/16日/30日 まあさ	12:00～12:45	30
13:00		AccelZ Shape 照沼	13:30～14:15	RADICAL POWER 照沼	MEGADANZ 石川	パルピクストレッチ 9日/23日 関	12:00～12:45	13:00
30		13:45～14:15	DISCOWORLD 菊池	(NEW) FIT HOP 園田	13:30～14:15	13:00～13:45	13:30～14:15	30
14:00		初級Step30 甲高	14:45～15:15		FRピラティス (ファンクショナルローラー) 石川	エアロ 45 角屋	u-jam 西野	14:00
30		14:30～15:00	AccelZ CoreBalance 塙	AccelZ CoreBalance 塙			15:00～15:45	30
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	15:00
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	リラックス yoga ゆう	30
16:00			18:30～19:15	18:30～19:15	18:30～19:15	18:30～19:15	17:30～18:15	16:00
18:30			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	18:30
19:00			19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15		19:00
30			ZUMBA fitness 船橋	UBOUND 鎌田	FIGHT DO 横山	POWER CARDIO 照沼		30
20:00			20:30～21:15	20:40～21:25	20:30～21:00	20:30～21:15		20:00
30			FIGHT DO 横山	MEGADANZ 鎌田	UBOUND 30 横山	UBOUND 太田		30
21:00								21:00
30								30
22:00							22:00	
30							30	

～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。