

# 2025.2.1sat~28fri 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		骨盤調整 要予約	10:30~11:15	10:15~11:00	10:30~11:15	30
11:00		エアロ 45 甲高	スローフロー yoga クミ	ピラティス 清水	LES MILLS BODYCOMBAT 石川	リフレッシュ yoga ゆう 温	ZUMBA 萩原	11:00
30		11:35~12:20	11:15~12:00	11:20~12:05	11:35~12:20	11:20~12:05		30
12:00		UBOUND 甲高 要予約	経絡体操 クミ	ZUMBA 甲高	リンパトリートメント yoga Asami	アロマ筋膜リリースヨガ ゆう	UBOUND 太田 要予約	12:00
30		12:45~13:30	12:45~13:15	12:30~13:00	12:45~13:30	12:25~13:10	13:10~13:55	30
13:00		リラックス yoga Asami	【週替りレッスン】 5B/19B/ BODYCOMBAT30 照沼 12B/26B/ BODY PUMP30 根本	UBOUND30 甲高	※12:45~12:55 テクニッククラス 最終週:BODYPUMP45 LES MILLS BODYPUMP 根本	エアロ 45 鎌田	Step45 角屋	13:00
30		13:50~14:35	13:45~14:30	13:25~13:55	13:50~14:35	13:40~14:25		30
14:00		FRピラティス ファンクショナルローラー 清水	ZUMBA HARUNA	Step30 甲高	セルフケア yoga カズヨ 温	UBOUND 太田	14:15~15:00	14:00
30		14:55~15:25	15:00~15:45	14:30~15:15	14:50~15:20		スローフロー yoga クミ	30
15:00	定休日	AccelZ Shape 太田	ピラティス サチ	リラックスアロマ yoga サチ	デトックスyoga カズヨ			15:00
30							LES MILLS プログラム導 LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYPUMP	30
18:00		18:15~18:45	18:30~19:15	18:15~19:00	18:30~19:15	18:15~19:00		18:00
30		ボディメンテナンス yoga キョウコ	リフレッシュ yoga マイ	ZUMBA 高須	UBOUND 柴田	LES MILLS BODYPUMP 根本	LES MILLS BODYPUMP	30
19:00		19:00~19:45	19:35~20:20	19:15~20:00		19:30~20:30		19:00
30		デトックスアロマ yoga キョウコ 温	LES MILLS BODYCOMBAT 照沼	UBOUND 照沼	19:45~20:30	デトックスyoga60 塙		30
20:00		20:05~20:50						20:00
30		UBOUND 太田		20:30~21:30	ZUMBA 柴田 要予約		★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。	30
21:00		21:05~21:50	20:45~21:30	リセット yoga60 塙	21:00~21:45			21:00
30		LES MILLS BODYCOMBAT 石川	LES MILLS BODYPUMP 根本		デトックスアロマ yoga ナオミ 温		★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。	30
22:00								22:00
30								30
~スタジオプログラム実施について~								
※ボディパンブ 定員:24名 ※ステップ 定員:25名 ※UBOUND /FRPピラティス 定員:30名								
※その他全てのレッスン 定員:35名 ◆アロマ筋膜リリースヨガのプログラムはバスタオルをご用意ください。								
■ 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。								