

# 2025.2.1sat~28fri 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					<b>10:15~11:00</b>			10:00
30		<b>10:30~11:15</b>	<b>10:30~11:15</b>	<b>10:30~11:15</b>	【週替りレッスン】	<b>10:30~11:15</b>	<b>10:30~11:15</b>	30
11:00		ウエイクアップ yoga クミ	<b>FIGHT DO</b> 横山	ZUMBA megu	初級エアロ 14日/28日 初中級エアロ 7日/21日 甲高	ZUMBA HARUNA	<b>UBOUND</b> 横山	11:00
30				<b>11:35~12:20</b>	<b>11:15~12:00</b>	要予約	要予約	30
12:00		<b>11:30~12:15</b>	<b>11:35~12:20</b>	バランス コーディネーショ megu	<b>Step45</b> 甲高	<b>12:00~12:45</b>	<b>12:00~12:45</b>	12:00
30		経絡体操 クミ	<b>UBOUND</b> 横山	<b>12:40~13:10</b>	<b>12:20~13:05</b>	【隔週レッスン】 シェイプアップヨガ 1日/15日 まあさ	<b>12:00~12:45</b>	30
13:00		<b>12:45~13:15</b>		RADICAL POWER 照沼	<b>MEGADANZ</b> 石川	ヘルピックストレッチ 8日/22日 関	<b>12:00~12:45</b>	13:00
30		AccelZ Shape 照沼	<b>13:30~14:15</b>	<b>13:30~14:15</b>			<b>12:00~12:45</b>	30
14:00		<b>13:45~14:15</b>	<b>DISCOWORLD</b> megu	<b>FIT HOP</b> MAKI	<b>13:30~14:15</b>	<b>13:00~13:45</b>	<b>13:30~14:15</b>	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	<b>エアロ 45</b> 角屋	<b>13:30~14:15</b>	30
15:00		<b>14:30~15:00</b>	<b>14:45~15:15</b>				<b>13:30~14:15</b>	15:00
30		AccelZ CoreBalance 塙	AccelZ CoreBalance 塙				<b>13:30~14:15</b>	30
16:00	定休日	<b>15:30~16:15</b>	<b>15:30~16:15</b>	<b>15:30~16:15</b>	<b>15:30~16:15</b>	<b>16:15~17:00</b>	<b>15:00~15:45</b>	16:00
30		骨盤調整 ピラティス 清水	<b>OXIGENO</b> RIE	グラウディング yoga 塙	経絡体操 クミ	<b>UBOUND</b> 照沼	要予約	30
18:30		<b>18:30~19:15</b>	<b>18:30~19:15</b>	<b>18:30~19:15</b>	<b>18:30~19:15</b>	<b>17:30~18:15</b>		18:30
19:00		<b>エアロ 45</b> 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		<b>19:30~20:15</b>	<b>19:30~20:15</b>	<b>19:30~20:15</b>	<b>19:30~20:15</b>			30
20:00		ZUMBA 船橋	<b>UBOUND</b> 鎌田	<b>FIGHT DO</b> 横山	<b>POWER CARDIO</b> 照沼			20:00
30		<b>20:30~21:15</b>	<b>20:40~21:25</b>	<b>20:30~21:00</b>	<b>20:30~21:15</b>			30
21:00		<b>FIGHT DO</b> 横山	<b>MEGADANZ</b> 鎌田	<b>UBOUND30</b> 横山	<b>UBOUND</b> 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。