

2025.3.1sat~31mon 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
定休日	10:30~11:15 エアロ 45 甲高	10:15~11:00 スローフロー yoga クミ	10:15~11:00 骨盤調整 要予約 ピラティス 清水	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT 石川	10:15~11:00 リフレッシュ yoga ゆう 温	10:30~11:15 ZUMBA fitness 萩原
	11:35~12:20 UBOUND 甲高 要予約	11:15~12:00 経絡体操 クミ	11:20~12:05 ZUMBA fitness 甲高	11:35~12:20 リンパトリートメント yoga Asami	11:20~12:05 アロマ筋膜リリースヨガ ゆう	11:45~12:30 UBOUND 太田 要予約
	12:45~13:30 リラックス yoga Asami	【週替りレッスン】 5日/19日/ BODY PUMP30 根本 12日/26日 BODYCOMBAT30 照沼	12:30~13:00 UBOUND30 甲高	12:45~13:30 ※12:45~12:55 テクニッククラス 最終週:BODYPUMP45 LES MILLS BODYPUMP 根本	12:25~13:10 エアロ 45 鎌田	13:10~13:55 Step45 角屋
	13:50~14:35 FRピラティス (ファンクショナルローラー) 清水	13:45~14:30	13:25~13:55 Step30 甲高	13:50~14:35	13:40~14:25	
	14:55~15:25 AccelZ Shape 太田	15:00~15:45 ピラティス サチ	14:30~15:15 温 リラックスアロマ yoga サチ	14:50~15:20 セルフケア yoga カズヨ	14:50~15:20 デトックスyoga カズヨ	14:15~15:00 スローフロー yoga クミ
	18:15~18:45 ボディメンテナンス yoga キョウコ	18:30~19:15 リフレッシュ yoga マイ	18:15~19:00	18:30~19:15	18:15~19:00	18:00 LES MILLS プログラム導 LES MILLS BODYCOMBAT 18:30 LES MILLS BODYPUMP
	19:00~19:45 デトックスアロマ yoga キョウコ 温	19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 照沼	19:15~20:00	19:15~20:00	19:30~20:30 【期間限定、レッスン・担当変更】 デトックス yoga60 ナオミ 温	19:00 19:00 19:30
	20:05~20:50 UBOUND 太田	20:30~21:30 【レッスン・担当変更】 ブレイズマインド yoga60 真琴	20:30~21:30	20:30~21:30	19:45~20:30 ZUMBA fitness 柴田 要予約	20:00 20:00 20:30
	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 石川	20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP 根本	21:00~21:45 デトックスアロマ yoga ナオミ 温	21:00~21:45	21:00~21:45	21:00 21:00 21:30
						22:00 22:00 22:30

~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 / F R P 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。

★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。

★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。