

2025.4.1 tue ~ 30 wed 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	スローフロー yoga クミ	骨盤調整 ピラティス 清水	10:30~11:15	10:15~11:00	10:30~11:15	10:30
11:00		エアロ 45 甲高	11:15~12:00	11:20~12:05	LES MILLS BODYCOMBAT 石川	リフレッシュ yoga ゆう 温	ZUMBA FITNESS 萩原	11:00
30		11:35~12:20	経絡体操 クミ	ZUMBA FITNESS 甲高	11:35~12:20	11:20~12:05	11:45~12:30	30
12:00		UBOUND 甲高	12:45~13:15	12:30~13:00	リンバトリートメント yoga Asami	アロマ筋膜リリースヨガ ゆう	UBOUND 太田	12:00
30		12:45~13:30	【週替りレッスン】 2日/16日/30日 BODY PUMP30 根本 9日/23日 BODYCOMBAT30 照沼	UBOUND30 甲高	12:45~13:30	12:25~13:10	13:10~13:55	30
13:00		リラックス yoga Asami	13:45~14:30	13:25~13:55	※12:45~12:55 テクニククラス 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	ZUMBA FITNESS HARUNA	Step30 甲高	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	15:00~15:45	14:30~15:15	セルフケア yoga カズヨ 温	UBOUND 太田	14:15~15:00	14:00
30		14:55~15:25	ピラティス サチ	14:50~15:35	【時間変更】 デトックス yoga カズヨ 温		スローフロー yoga クミ	15:00
15:00	定休日	AccelZ Shape 太田	サチ	リラックスアロマ yoga サチ				30
18:00		18:15~18:45		18:15~19:00		18:15~19:00	LES MILLS プログラム導 LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYPUMP	18:00
30		ボディメンテナンス yoga キョウコ 温	18:30~19:15	ZUMBA FITNESS 高須	18:30~19:15	LES MILLS BODYPUMP 根本		30
19:00		19:00~19:45	リフレッシュ yoga マイ	19:15~20:00	UBOUND 柴田	19:30~20:30		19:00
30		デトックスアロマ yoga キョウコ 温	19:35~20:20	19:45~20:30	UBOUND 照沼	【レッスン・担当変更】 プレイズマインド yoga60 真琴 温		30
20:00		20:05~20:50	LES MILLS BODYCOMBAT 照沼	20:30~21:30	ZUMBA FITNESS 柴田			20:00
30		UBOUND 太田	20:45~21:30	プレイズマインド yoga60 真琴 温	21:00~21:45		☆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。	21:00
21:00		21:05~21:50	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。	21:00
30		LES MILLS BODYCOMBAT 石川						30
22:00								22:00
30								30

~スタジオプログラム実施について~

※ボディパンプ 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。