

# 2026.1.1thu～31sat 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			10:30～11:15	10:15～11:00	10:30～11:15	30
11:00		<b>エアロ 45</b> 甲高	スローフロー yoga クミ	骨盤調整 ピラティス 清水	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 石川	リフレッシュ yoga ゆう	<b>ZUMBA</b> 萩原	11:00
30		11:35～12:20			11:35～12:20	11:20～12:05		30
12:00		<b>UBOUND</b> 甲高	経絡体操 クミ	<b>ZUMBA</b> 甲高	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	<b>UBOUND</b> 太田	12:00
30		12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:00	12:45～13:30	12:25～13:10		30
13:00		12:45～13:30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 加藤	<b>UBOUND30</b> 甲高	※12:45～12:55 テクニククラス 最終週:BODYPUMP45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 根本	<b>エアロ 45</b> 鎌田	13:10～13:55	13:00
30		13:45～14:30	13:45～14:30	13:25～13:55	13:50～14:35	13:40～14:25		30
14:00		13:50～14:35	<b>ZUMBA</b> HARUNA	<b>Step30</b> 甲高	セルフケア yoga カズヨ	<b>UBOUND</b> 太田	14:15～15:00	14:00
30		14:45～15:30	15:00～15:45	14:30～15:15	14:50～15:35		スローフロー yoga 真琴	30
15:00	定休日		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								30
18:00		18:15～18:45	18:30～19:15	18:15～19:00	18:15～19:00	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	<b>ZUMBA</b> 高須	<b>UBOUND</b> 加藤	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 根本		30
19:00		19:00～19:45	19:35～20:20	19:15～20:00	19:30～20:15	19:30～20:30		19:00
30		デトックスアロマ yoga キョウコ	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 照沼	<b>UBOUND</b> 照沼	【12月期間限定】 ZUMBA 萩原 16日/23日/30日 未定 9日	ブレイズマインド yoga60 真琴		30
20:00		20:05～20:50		20:30～21:30	20:45～21:30			20:00
30		<b>UBOUND</b> 太田	20:45～21:30	ブレイズマインド yoga60 真琴	デトックスアロマ yoga ナオミ			30
21:00		21:05～21:50	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 根本					21:00
30		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 石川						30
22:00								22:00
30								30

☆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。

～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。予約券はレッスン開始の60時間前に配布になります。

■ 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。