

2026.3.1sun~31tue 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 ピラティス 清水	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	要予約 指 要予約	LES MILLS BODYCOMBAT 石川	リフレッシュ yoga ゆう	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	11:45~12:30	30
12:00		UBOUND 甲高	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	12:00
30		12:45~13:30	12:30~13:15	12:30~13:00	12:45~13:30	12:25~13:10	要予約 指 要予約	30
13:00		リラックス yoga Asami	LES MILLS BODYCOMBAT 加藤	UBOUND 30 甲高	※12:45~12:55 テクニククラス BODYPUMP30 1週/3週 BODYPUMP45 2週/4週 LES MILLS BODYPUMP 根本	エアロ 45 鎌田	13:10~13:55	13:00
30		13:50~14:35	13:45~14:30	13:25~13:55	13:50~14:35	13:40~14:25	エアロ 45 角屋	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	UBOUND 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	ZUMBA 高須	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		18:15~18:45	18:30~19:15	18:15~19:00	18:15~19:00	18:15~19:00		30
18:00		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 加藤	LES MILLS BODYPUMP 根本		18:00
30		19:00~19:45	19:35~20:20	19:15~20:00	19:30~20:15	19:30~20:30	プレイズマインド yoga60 真琴	30
19:00		デトックスアロマ yoga キョウコ	LES MILLS BODYCOMBAT 照沼	UBOUND 照沼	【3月期間限定】 FITHOP MAKI 27B ZUMBA 萩原 6B/13B			19:00
20:00		20:05~20:50	20:30~21:30	20:45~21:30	20:45~21:30			20:00
30		UBOUND 太田	プレイズマインド yoga60 真琴	要予約 指 要予約	デトックスアロマ yoga ナオミ			30
21:00		21:05~21:50	LES MILLS BODYPUMP 根本					21:00
30		LES MILLS BODYCOMBAT 石川						30
22:00								22:00

☆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分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。