

# 2026.3.1sun~31Tue 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	<b>ZUMBA</b> megu	初級エアロ 13日/27日 初中級エアロ 6日/20日 甲高	<b>ZUMBA</b> HARUNA	<b>UBOUND</b> 横山	11:00
30		<b>11:30~12:15</b>	<b>11:35~12:20</b>	<b>11:35~12:20</b>	<b>11:15~12:00</b>			30
12:00		経絡体操 クミ	<b>UBOUND</b> 横山	バランス コーディネーション megu	<b>Step45</b> 甲高	<b>12:00~12:45</b>	<b>12:00~12:45</b>	12:00
30		<b>12:45~13:15</b>		<b>12:30~13:15</b>	<b>12:20~13:05</b>	【3月特別レッスン】 シェイプアップヨガ 14日/28日 まあさ 経絡体操 7日/21日 クミ	<b>RADICAL POWER</b> 根本	30
13:00		AccelZ Shape 照沼	<b>13:30~14:15</b>	<b>FITHOP</b> HARUNA	<b>MEGADANZ</b> 石川	<b>13:00~13:45</b>		13:00
30		<b>13:45~14:30</b>	<b>DISCO WORLD</b> megu	<b>13:30~14:00</b>	<b>13:30~14:15</b>		<b>13:30~14:15</b>	30
14:00		初級Step45 甲高	<b>14:30~15:15</b>	RADICAL <b>POWER</b> 照沼	<b>FRピラティス</b> (ファンクショナルローラー) 石川	<b>エアロ 45</b> 角屋	<b>u-jam</b> 西野	14:00
30			バランス コーディネーション megu	<b>エアロ 45</b> YUKI		<b>15:00~15:45</b>		30
15:00		<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>FIGHT DO</b> 大内	<b>15:00~15:45</b>	15:00
30	定休日	骨盤調整 ピラティス 清水	<b>OXIGENO</b> RIE	骨盤コンディショニング yoga ゆう	経絡体操 クミ	<b>UBOUND</b> 照沼	ベーシック yoga ゆう	30
16:00								16:00
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>ZUMBA</b> maki	<b>FRピラティス</b> (ファンクショナルローラー) 石川	エイジング美 yoga サチ	筋膜リリース yoga ゆう	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		<b>エアロ 45</b> 横山	<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>UBOUND 30</b> 横山	<b>UBOUND</b> 太田			21:00
30								30
22:00								22:00
30								30

## ~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60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。