

2026.4.1wed~30thu 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		エアロ 45 甲高	スローフロー yoga クミ	骨盤調整 ピラティス 清水	LES MILLS BODYCOMBAT 石川	リフレッシュ yoga ゆう	ZUMBA 萩原	11:00
30		11:35~12:20			11:35~12:20	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		12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:00	12:45~13:30	12:25~13:10	13:10~13:55	30
13:00		12:45~13:30	LES MILLS BODYCOMBAT 加藤	UBOUND30 甲高	※12:45~12:55 テクニッククラス BODYPUMP30 1週/3週 BODYPUMP45 2週/4週 LES MILLS BODYPUMP 根本	エアロ 45 鎌田	13:00	
30		13:45~14:30	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		13:50~14:35	ZUMBA HARUNA	Step30 甲高	13:50~14:35	13:40~14:25		14:00
30		FRピラティス (ファンクショナルローラー) 清水		14:30~15:15	セルフケア yoga カズヨ	UBOUND 太田	14:15~15:00	30
15:00		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	15:00
30	定休日	ZUMBA 高須	ピラティス サチ	リラククスアロマ yoga サチ	デトックス yoga カズヨ			30
18:00		18:15~18:45	18:30~19:15	18:15~19:00	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	18:15~19:00	ZUMBA 高須	UBOUND 加藤	LES MILLS BODYPUMP 根本	30
19:00		19:00~19:45	19:50~20:35	19:15~20:00	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	【開始時間・担当変更】 LES MILLS BODYCOMBAT 石川	【担当変更】 UBOUND 加藤	【担当変更】 UBOUND 加藤	19:30~20:15 週替わりレッスン FITHOP MAKI 17B/24B ZUMBA 萩原 3B/10B	19:30~20:30 ブレイスマインド yoga60 真琴	30
20:00		20:05~20:50	20:45~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:45~21:30		20:00
30		【レッスン変更】 LES MILLS BODYPUMP 根本	ブレイスマインド yoga60 真琴	ブレイスマインド yoga60 真琴	ブレイスマインド yoga60 真琴	20:45~21:30		30
21:00		21:05~21:50	【レッスン変更】 UBOUND 太田		デトックスアロマ yoga ナオミ			21:00
30		LES MILLS BODYCOMBAT 石川			温			30
22:00								22:00

～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。

☆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。