

2026.5.1fri~31sun 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			
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
11:00	エアロ 45 甲高		LES MILLS BODYCOMBAT 石川	リフレッシュ yoga ゆう		ZUMBA 萩原
30	11:35~12:20	経絡体操 クミ	ZUMBA 甲高	11:35~12:20	11:20~12:05	11:45~12:30
12:00	UBOUND 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
30	12:45~13:30	12:30~13:15	12:30~13:00	12:45~13:30	12:25~13:10	13:10~13:55
13:00	リラックス yoga Asami	LES MILLS BODYCOMBAT 加藤	UBOUND30 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	エアロ 45 角屋
30	13:50~14:35	13:45~14:30	13:25~13:55	13:50~14:35	13:40~14:25	14:15~15:00
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	13:50~14:35	UBOUND 太田	スローフロー yoga 真琴
30	14:45~15:30	15:00~15:45	14:30~15:15	14:50~15:35		
15:00	ZUMBA 高須	ピラティス サチ	リラックスアロマ yoga サチ	14:50~15:35		
30				デトックス yoga カズヨ		
18:00	18:15~18:45	18:30~19:15	18:15~19:00	18:15~19:00	18:15~19:00	
30	ボディメンテナンス yoga キョウコ	リフレッシュ yoga マイ	ZUMBA 高須	UBOUND 加藤	LES MILLS BODYPUMP 根本	
19:00	19:00~19:45	19:50~20:35	19:15~20:00	19:30~20:15	19:30~20:30	
30	デトックスアロマ yoga キョウコ	LES MILLS BODYCOMBAT 石川	UBOUND 加藤	19:30~20:15	ブレイスマインド yoga60 真琴	
20:00	20:05~20:50	20:55~21:40	20:30~21:30	20:45~21:30		
30	LES MILLS BODYPUMP 根本	【開始時間変更】 UBOUND 太田	ブレイスマインド yoga60 真琴	20:45~21:30		
21:00	21:05~21:50			デトックスアロマ yoga ナオミ		
30	LES MILLS BODYCOMBAT 石川					
22:00						

定休日

☆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。