

2026.6.1mon~30Tue 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 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	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT 石川	10:15~11:00 リフレッシュ yoga ユウ	10:30~11:15 ZUMBA 萩原
11:00		11:15~12:00	11:20~12:05			
30	11:35~12:20 UBOUND 甲高	経絡体操 クミ	ZUMBA FITNESS 甲高	11:35~12:20 リンバトリートメント yoga Asami	11:20~12:05 アロマ筋膜リリースヨガ ユウ	11:45~12:30 UBOUND 太田
12:00		12:30~13:15	12:30~13:00	12:45~13:30	12:25~13:10	
30	12:45~13:30 リラックス yoga Asami	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	13:10~13:55 エアロ 45 角屋
13:00		13:45~14:30	13:25~13:55	13:50~14:35	13:40~14:25	
30	13:50~14:35 FRピラティス (ファンクショナルローラー) 清水	ZUMBA FITNESS HARUNA	Step30 甲高	13:50~14:35 セルフケア yoga カズヨ	UBOUND 太田	14:15~15:00 スローフロー yoga 真琴
14:00		15:00~15:45	14:30~15:15	14:50~15:35		
30	14:45~15:30 ZUMBA FITNESS 高須	ピラティス サチ	リラックスアロマ yoga サチ	14:50~15:35 デトックス yoga カズヨ		
15:00	定休日					
30					18:15~19:00	
18:00	18:15~18:45 ボディメンテナンス yoga キョウコ	18:30~19:15 リフレッシュ yoga マイ	18:15~19:00 ZUMBA FITNESS 高須	18:15~19:00 UBOUND 加藤	LES MILLS BODYPUMP 根本	
19:00	19:00~19:45 デトックスアロマ yoga キョウコ	19:50~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 石川	19:15~20:00 【担当変更】 UBOUND 小室	19:30~20:15 交替わりレッスン ZUMBA 萩原 12B/26B FIT HOP MAKI 5B/19B	19:30~20:30 ブレイズマインド yoga60 真琴	
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP 根本	20:55~21:40 UBOUND 太田	20:30~21:30 ブレイズマインド yoga60 真琴	20:45~21:30 デトックスアロマ yoga ナオミ		
21:00	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 石川					
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。