

2026.6.1mon~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					10:15~11:00			10:00
30		10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	【週替りレッスン】	10:30~11:15	10:30~11:15	30
11:00		ウエイクアップ yoga クミ	FIGHT DO 横山	ZUMBA megu	初級エアロ 12日/26日 初中级エアロ 5日/19日 甲高	ZUMBA HARUNA	UBOUND 横山	11:00
30				11:35~12:20	11:15~12:00			11:30
12:00		11:30~12:15	11:35~12:20	バランス コーディネーション megu	Step45 甲高	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00
30		経絡体操 クミ	UBOUND 横山		12:20~13:05	【6月特別レッスン】 シェイプアップヨガ 6日/20日 まあさ 経絡体操 13日/27日 クミ	RADICAL POWER 根本	12:30
13:00		12:45~13:15		FITHOP HARUNA	MEGADANZ 石川	13:00~13:45		13:00
30		AccelZ Aero 小室	13:30~14:15					13:30
14:00		13:45~14:30	DISCO WORLD megu	13:30~14:00 [NEW] AOT スタッフ	13:30~14:15	エアロ45 角屋	13:30~14:15	14:00
30		初級Step45 甲高	14:30~15:15	14:30~15:15	FRピラティス 《ファンクショナルローラー》 石川	14:00~14:30 [NEW] AOT スタッフ	u-jam 西野	14:30
15:00			バランス コーディネーション megu	エアロ45 YUKI			15:00~15:45	15:00
30		15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:30~16:15	15:10~15:55 [NEW] UBOUND 小室	ベーシック yoga ユウ	15:30
16:00		骨盤調整 ピラティス 清水	OXIGENO RIE	骨盤コンディショニング yoga ユウ	経絡体操 クミ			16:00
18:30		18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15		16:15~17:00		18:30
19:00		ZUMBA maki	FRピラティス 《ファンクショナルローラー》 石川	エイジング美 yoga サチ		FIGHT DO 横山		19:00
30		19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	17:30~18:15		19:30
20:00		エアロ45 横山	UBOUND 鎌田	FIGHT DO 横山	RADICAL POWER 根本	リフレッシュ yoga マイ		20:00
30		20:30~21:15	20:40~21:25	20:30~21:00	20:30~21:15			20:30
21:00		FIGHT DO 横山	MEGADANZ 鎌田	UBOUND30 横山	UBOUND 太田			21:00
30								21:30
22:00								22:00
30								22:30

~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。