2026.9.1tue～30wed 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　11日/25日 初中級エアロ 4日/18日 甲高	ZUMBA HARUNA	UBOUND 横山 要予約	11:00
30		11:30～12:15	11:35～12:20	11:35～12:20	11:15～12:00			30
12:00		経絡体操 クミ	UBOUND 横山	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		12:45～13:15		12:30～13:15	12:20～13:05	【9月特別レッスン】 シェイプアップヨガ 5日/19日　まあさ 経絡体操 12日/26日　クミ	RADICAL POWER 根本	30
13:00		AccelZ Aero 小室	13:30～14:15	FITHOP HARUNA	MEGADANZ 石川	13:00～13:30		13:00
30		13:45～14:30	DISCO WORLD megu	13:30～14:00 筋膜ケア スタッフ	13:30～14:15	筋膜ケア スタッフ	13:30～14:15	30
14:00		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		u-jam 西野	14:00
30			バランス コーディネーション megu	エアロ45 YUKI			15:00～15:45	30
15:00		15:30～16:15	15:30～16:15	15:30～16:15	15:30～16:15	15:10～15:55	ベーシックyoga ユウ	15:00
30	定休日	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	UBOUND 小室 要予約		30
16:00						16:15～17:00		16:00
18:30		18:30～19:15	18:30～19:15	18:30～19:15		FIGHT DO 横山		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	19:15～20:00	17:30～18:15		19:00
30		19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15		リフレッシュ yoga マイ		30
20:00		エアロ45 横山	UBOUND 鎌田 要予約	FIGHT DO 横山	RADICAL POWER 根本			20:00
30			20:40～21:25		20:20～21:05			30
21:00			MEGADANZ 鎌田		UBOUND 太田			21:00
30								30
22:00								22:00

～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。