

SPOPLA NEXT 姫子 スタジオスケジュール

2019.9月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	10:00
定休日	10:30~11:15 エアロ45 甲高	10:30~11:15 【女性限定】 エナジー yoga SEIRA	10:15~11:00 骨盤調整 ピラティス 清水	10:30~11:15 リンパトリートメント yoga Asami	10:15~11:00 リフレッシュ yoga ゆう	10:15~11:00 ZUMBA NORI	10:00
	11:35~12:20 UBOUND [定員30名] 甲高	11:35~12:20 リンパトリートメント yoga SEIRA	11:20~12:05 ZUMBA 甲高	11:45~12:30 UBOUND [定員30名] 中野	11:20~11:50 リラックス yoga ゆう	11:30~12:15 UBOUND [定員30名] 中野	11:00
	12:40~13:25 リラックス yoga マリ	12:45~13:30 FIGHT DO	12:25~13:10 UBOUND [定員30名] 甲高	12:50~13:10 BODYシェイプ コア20 平岡	12:15~13:00 FIGHT DO 中村	12:45~13:30 【週替わりレッスン】 エアロ45 1日/22日 中野	13:00
	13:45~14:30 はじめて FRピラティス [ファンクショナルローラー] [定員30名] 清水	13:50~14:10 FUNスティック 中野	13:30~14:00 POWER 30 [定員25名] 根本	13:25~14:10 エアロ45 中野	13:30~14:15 UBOUND [定員30名] 鎌田	POWER 8日/29日 根本	13:30
	14:50~15:10 ROUNDサーキット 茂木 [定員18名]	14:30~15:00 Step30 [定員25名] 中野	14:25~15:10 リラックス アロマ yoga TERU	14:30~15:00 ストレッチボール [定員30名] 中野	14:35~15:20 エアロ45 鎌田	14:00~14:45 OXIGENO 紺谷	14:00
	15:30~16:15 ZUMBA 高須	15:15~16:00 ピラティス まき	15:30~16:15 【女性限定】 アンチエイジング yoga TERU	15:15~16:00 OXIGENO 紺谷	16:00~16:45 【月2回レッスン】 ZUMBA 28日のみ NORI	15:15~16:00 スローフロー yoga くみこ	15:00
	18:00~18:45 【女性限定】 ボディメイク yoga SEIRA	18:15~19:00 ZUMBA 柴田	18:00~18:45 リフレッシュ yoga カズヨ	18:15~19:00 UBOUND [定員30名] 柴田	17:15~18:00 POWER [定員25名] 根本	17:00 RADICAL FITNESS	17:00
	19:05~19:50 デトックスアロマ yoga SEIRA	19:20~19:50 デトックスアロマ yoga Miho	19:00~19:45 エナジー yoga カズヨ	19:20~20:05 ZUMBA 柴田	18:30~19:15 【女性限定】 ピラティス まき	18:00 UBOUND POWER FIGHT DO OXIGENO	18:00
	20:15~21:00 FIGHT DO 中村	20:05~20:50 リフレッシュ yoga Miho	20:15~21:00 エアロ45 船橋	20:25~20:55 ROUNDサーキット 根本 [定員18名]	☆ホットプログラム☆ 室温：32℃~36℃位 湿度：50%~65%位 ☆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を変えて 行います。 ☆バスタオル使用のプログラム☆ バスタオル・水分を忘れず ご参加ください。	20:00	
	21:15~22:00 UBOUND [定員30名] 赤松	21:15~22:00 POWER [定員25名] 根本	21:15~22:00 ZUMBA 船橋	21:15~22:00 デトックスアロマ yoga くみこ			21:00
							22:00