

# 2022.12.1thu~29thu 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	10:30~11:15	10:30~11:15
11:00	エアロ 45 甲高	温	要予約	MEGADANZ 石川	リフレッシュアロマ yoga ゆう	ZUMBA 文字
30	11:35~12:20	11:15~12:00	11:20~12:05	11:35~12:20	11:35~12:05	
12:00	UBOUND 甲高	経絡体操 クミ	ZUMBA 甲高	リンパトリートメント yoga Asami	デトックスyoga ゆう	11:45~12:30
30	12:45~13:30	12:30~13:00	12:30~13:00	12:45~13:30	12:25~12:55	UBOUND 中野
13:00	リラックス yoga めぐみ	AccelZ CoreBalance 間宮	FIGHT DO 30 甲高	UBOUND 中野	AccelZ Shape 太田	13:00~13:45
30	13:50~14:35	【12月限定レッスン】 13:25~14:10 7日/21日 YUKO	Step30 甲高	13:50~14:35	UBOUND 鎌田	【週替わりレッスン】 4日/11日 ステップ45 中野 18日/25日 FIGHT DO 小野瀬
14:00	FRピラティス 《ファンクショナルローラー》 清水	ZUMBA 14日 小野瀬 28日 小沼		セルフケア yoga カズヨ		14:15~15:00
30	14:50~15:20	FIGHT DO	14:30~15:15	14:50~15:20	14:30~15:00	スローフロー yoga クミ
15:00	AccelZ Shape 太田	ピラティス まき	リラックスアロマ yoga サチ	デトックスyoga カズヨ	エアロ 30 鎌田	
30	【女性限定】 18:15~18:45			MEGADANZ 30 鎌田	15:25~15:55	<p>■今後の感染状況によりスタジオスケジュールを変更する場合がございます。予めご了承ください。</p> <p>■皆様のご理解とご協力の程お願い致します。</p>
18:00	ボディメンテナンス yoga キョウコ	18:30~19:15	18:30~19:15	18:15~19:00	18:15~19:00	
30	19:00~19:45	リフレッシュ yoga マイ	【インストラクター変更】 リセットyoga 塙	FIGHT DO 小沼		
19:00	デトックスアロマ yoga キョウコ	19:35~20:20	19:30~20:15			
30	20:05~20:50	UBOUND 中野	【インストラクター変更】 デトックスエナジー yoga 塙	19:45~20:30		
20:00	FIGHT DO 横山	20:45~21:30	20:45~21:30	ZUMBA 柴田		
30	21:05~21:50	FIGHT DO 小沼	POWER CARDIO 45 照沼	21:00~21:45		
21:00	MEGADANZ 石川			デトックスアロマ yoga ナオミ		
30						
22:00						

## ~スタジオプログラム実施について~

- 感染予防対策として参加人数の制限を行っております。※今後の感染状況により変更させて頂く場合がございます。
- ※POWER/POWERカーディオ/ステップ **定員:25名** ※その他全てのレッスン **定員:30名**
- 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。
- 咳・くしゃみのエチケットやマスク着用の為、熱中症等の体調管理には十分注意してください。
- 感染予防の為、レッスン開始・終了時の換気と備品等の消毒を実施致します。
- 飛沫感染予防の為、インストラクターは背面指導とさせていただきます。尚、会員様の声出しは禁止とさせていただきます。
- 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。
- 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致します。