

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	5F STUDIO	3F STUDIO	5F STUDIO	3F STUDIO	5F STUDIO	3F STUDIO	5F STUDIO	3F STUDIO
10:00								
10:30~10:45	VIRTUAL OXIGENO		LATIN DANCE	FIGHT DO	MEGADANZ	YOGA		
11:00	MEGADANZ VR		11:00~11:40 足もみ Yumico	11:00~11:40 ビギナーヨガ 高倉	11:00~11:40 リラックスヨガ Junko	11:00~11:50 初級エアロ 仙北		
11:00		11:00~12:00 陰ヨガ 久野	11:10~11:40 ポールdeストレッチ 成田	11:00~11:50 体幹ヨガ 久野	11:00~11:40 リフレッシュヨガ YUI	11:20~12:10 骨盤調整ヨガ 木下		11:00~11:50 ダイエットフローヨガ 高倉
12:00	12:10~12:40 VIRTUAL RADICAL ONE	12:00~12:45 Salsation® 三浦	12:00~12:50 ZUMBA 海藤	12:00~12:40 パレエ 松本	12:00~12:40 POP Pilates 松本	11:30~12:20 陰陽ヨガ 宮本		11:55~12:55 VIRTUAL FIGHT DO
12:00		12:20~13:10 ダイエットフローヨガ 高倉		12:00~12:50 シェイプアップヨガ 高倉	12:10~12:50 メンテナンスヨガ 畠山	12:30~13:05 HIIT THE BEAT IKU		12:10~12:50 ストレッチ&トレーニング スタッフ
13:00	13:10~13:50 コレクティブエクササイズ 菊地	13:05~13:45 ピラティス 西	13:10~13:40 格闘技エクササイズ 桑原	13:00~13:50 ビギナーヨガ YUI		13:00~14:00 VIRTUAL OXIGENO		
13:00		13:10~13:50 骨盤調整ヨガ KAO				13:25~13:55 VIRTUAL YOGA		13:15~14:00 ZUMBA 三浦
14:00	14:10~14:50 ZUMBA Sayaka	14:05~15:05 VIRTUAL FIGHT DO VR		14:10~15:10 VIRTUAL MEGADANZ		14:15~15:15 VIRTUAL MEGADANZ		14:20~14:50 VIRTUAL RADICAL ONE
14:00								14:20~15:00 陰ヨガ 三浦
15:00	15:10~16:10 OXIGENO VR							
16:00								
17:40~18:40	VIRTUAL OXIGENO VR	17:40~18:10 VIRTUAL YOGA	17:50~18:20 VIRTUAL AERO	17:40~18:10 VIRTUAL RADICAL ONE				
18:00		18:25~19:25 VIRTUAL MEGADANZ VR	18:40~19:20 デトックスヨガ CHIHIRO	18:30~19:20 リラックスヨガ 高倉	18:30~19:30 VIRTUAL FIGHT DO	18:40~19:20 ストレッチ&トレーニング スタッフ	18:40~19:30 パワーヨガ 高倉	
19:00	19:00~19:30 ZUMBA 久野	18:30~19:20 体幹ヨガ 高倉	19:40~20:25 VIRTUAL OXIGENO	19:40~20:20 リラックスヨガ 高倉	19:40~20:20 ストレッチ&トレーニング スタッフ	19:00~19:30 格闘技エクササイズ 桑原		
19:00		19:40~20:30 快眠ヨガ 高倉		20:00~20:50 はじめてのストリートダンス Kulala	19:50~20:35 VIRTUAL MEGADANZ			
20:00	19:50~20:35 VIRTUAL FIGHT DO							
21:00								

Semi-Personal Lesson
セミパーソナルレッスン
1レッスン¥1,500(税込)

最大4名の少人数制プログラム短い時間の中で、ハードなトレーニングを行います。1人だとキツイけど、仲間がいれば乗り越えられる。キツくて楽しい、やりがいたつぷりなレッスンです。

月曜日:
 11:20~11:50(菊地) 18:45~19:15(桑原)
 18:45~19:15(桑原)

火曜日:
 11:20~11:50(菊地) 12:30~13:00(成田)
 19:00~19:30(桑原)

水曜日:
 11:20~11:50(桑原) 12:30~13:00(菊地)
 18:45~19:15(成田)

木曜日:
 11:20~11:50(松本) 12:30~13:00(桑原)

金曜日:
 11:20~11:50(成田) 12:30~13:00(菊地)
 18:30~19:00(成田)

日曜日:
 11:10~11:40(成田)

レッスンWEB予約のお願い(フロントでのご予約はお待たせしてしまう場合がありますので、予めご了承ください。)

5階スタジオレッスン、3階ホットヨガレッスンは全てご予約制です。
 WEB予約マイページ (<https://www1.nesty-gcloud.net/sangranfit-myapp/>) にご登録頂き、ご予約をお願いいたします。
 なお、各スタジオレッスン最大3つまでご予約が可能です。事前予約頂いた場合でも、皆様の安全を考慮し、各レッスン開始10分までにフロントにてチェックインをお願いします。
 バーチャルレッスンは出入り自由となります。
 ご不明点は、スタッフまでお声がけください。よろしくお願いいたします。

WEBマイページQR



定員数
 5階スタジオ 35名 3階スタジオ 20名