

	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			10:30~10:45 <b>LATIN DANCE</b>	10:30~10:45 <b>FIGHT DO</b>	10:30~10:45 <b>MEGADANZ</b>	10:30~10:45 <b>YOGA</b>	10:30~11:00 <b>AERO</b>	10:30~11:30
11:00	11:00~12:00 <b>MEGADANZ</b> VR		11:00~11:40 足もみ Yumico 10:45~11:45 陰ヨガ 久野 11:10~11:40 ポールdeストレッチ 成田	11:00~11:40 リラックスヨガ Junko 11:00~11:50 体幹ヨガ 久野	11:00~11:40 初級エアロ 仙北 11:00~11:50 リフレッシュヨガ YUI	11:00~11:40 ストレッチ&トレーニング スタッフ	11:00~11:50 <b>VIRTUAL OXIGENO</b> 11:00~11:50 ダイエットフローヨガ 高倉	
12:00	12:10~12:40 <b>VIRTUAL RADICAL ONE</b>	12:00~12:50 パワーヨガ CHIHIRO	12:00~12:45 Salsation® 三浦 12:00~12:50 ダイエットフローヨガ 高倉	12:00~12:50 ZUMBA 海藤 12:00~12:50 シェイプアップヨガ 高倉	12:00~12:40 パレエ 松本 12:10~12:50 アンチエイジングヨガ 畠山	12:00~12:40 POP Pilates 松本 12:30~13:05 HIT THE BEAT IKU	11:55~12:55 <b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 12:10~13:00 リフレッシュヨガ 高倉	
13:00	13:10~13:50 背骨調整ストレッチ 菊地	13:10~13:50 骨盤調整ヨガ KAO	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 <b>VIRTUAL OXIGENO</b>	13:10~13:50 体カUPヨガ しほ	13:15~14:00 ZUMBA 三浦	
14:00	14:10~14:50 ZUMBA Sayaka		14:05~15:05 <b>VIRTUAL FIGHT DO</b> VR	14:10~15:10 <b>VIRTUAL MEGADANZ</b>		14:10~14:50 デトックスヨガ KANA	14:20~14:50 <b>VIRTUAL RADICAL ONE</b>	
15:00	15:10~16:10 <b>VIRTUAL OXIGENO</b> VR					14:15~15:15 <b>VIRTUAL MEGADANZ</b>	14:20~15:00 陰ヨガ 三浦	
16:00								
17:40~18:40	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> VR		17:40~18:10 <b>VIRTUAL YOGA</b>	17:40~18:10 <b>VIRTUAL RADICAL ONE</b>				
18:00		18:30~19:20 体幹ヨガ 高倉	18:25~19:25 <b>VIRTUAL MEGADANZ</b> VR	18:30~19:30 <b>VIRTUAL FIGHT DO</b>	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	19:00~19:40 ZUMBA 久野		18:40~19:20 デトックスヨガ CHIHIRO	18:40~19:40 <b>VIRTUAL MEGADANZ</b> VR		19:00~19:30 格闘技エクササイズ 桑原		
20:00	20:00~20:45 <b>VIRTUAL FIGHT DO</b> VR	19:40~20:30 快眠ヨガ 高倉	19:40~20:25 <b>VIRTUAL OXIGENO</b>	19:40~20:20 リラックスヨガ 高倉 20:00~20:50 ダンスエアロ Kulala	19:40~20:20 ストレッチ&トレーニング スタッフ	19:40~20:20 陰陽ヨガ Rioka		
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、やりがいたっぷりなレッスンです。

月曜日: 11:20~11:50 18:45~19:15

火曜日: 11:20~11:50 12:30~13:00 19:00~19:30

水曜日: 11:20~11:50 12:30~13:00 18:45~19:15

木曜日: 11:20~11:50 12:30~13:00

金曜日: 11:20~11:50 12:30~13:00 18:30~19:00

日曜日: 11:10~11:40

※担当スタッフに関しましては、その都度ご確認をお願い致します。

### 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-mypage/>) 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5つまでご予約が可能です(当日分含め)。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。



定員数:5階スタジオ 70名 3階スタジオ 40名