

	MON		TUE		WED			THU			FRI		SAT			SUN	
	5F STUDIO	3F STUDIO	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	
10:00																	
11:00	10:45~11:45 Salsation® Joana	10:50~11:40 パワーヨガ CHIIRO	11:00~11:40 足もみヨガ Yumico	10:45~11:45 陰ヨガ 久野		10:30~11:00 アクアピクス(15M) 伊藤		10:30~11:00 アクアピクス(15M) 伊藤	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	11:00~11:30 アクアピクス MARI	11:20~12:10 骨盤調整ヨガ 木下	11:00~11:50 はじめての アシタンガヨガ Moana	11:00~11:50 ダイエットフローヨガ 高倉
12:00	12:05~12:45 背骨調整ストレッチ 菊地	12:00~12:50 骨盤調整ヨガ KAO	12:00~12:45 Salsation® 三浦	12:00~12:50 ダイエットフローヨガ 高倉	12:00~12:30 パタフライ(15M) 檜嶋	12:00~12:50 ZUMBA 海藤	12:10~13:00 シェイプアップヨガ 高倉	12:00~12:40 バレエ 松本	12:10~12:50 アンチエイジングヨガ 晶山	12:10~12:40 背泳ぎ(15M) 久野	12:00~12:40 POP Pilates 松本	12:10~12:50 姿勢改善ヨガ 坂本	12:30~13:05 HIT THE BEAT IKU	12:10~12:50 陰陽ヨガ MARI	11:55~(約60分)	12:10~13:00 リフレッシュヨガ 高倉	
13:00	13:05~13:50 ZUMBA Sayaka	13:10~13:55 リリースヨガ しほ	13:05~13:45 ピラティス 西			13:10~13:50 格闘技エクササイズ 桑原	13:20~14:00 リラックスヨガ mayu	13:00~13:50 ピギナーヨガ YUI		12:55~13:25 水中ウォーク(15M) 久野	13:00~13:50 ダンス ~HIPHOP~ 高倉	13:10~13:50 パワーヨガ mayu	13:30~14:00 ZUMBA 河越		13:15~14:00 ZUMBA 三浦		
14:00	14:10~(約60分) VIRTUAL OXIGENO		14:05~(約60分) VIRTUAL MEGADANZ					14:10~(約60分) VIRTUAL FIGHT DO				14:10~(約30分) VIRTUAL YOGA	14:15~14:45 格闘技エクササイズ 河越	14:10~14:50 デトックスヨガ KANA	14:20~(約30分) VIRTUAL RADICAL ONE	14:20~15:00 陰ヨガ 三浦	
15:00													15:05~15:45 エアロ SHIHO			15:20~16:00 ピギナーヨガ kanako	
16:00																	
17:00			17:40~(約30分) VIRTUAL YOGA			17:45~18:25 ストレッチ& トレーニング トレーナー		17:40~(約30分) VIRTUAL RADICAL ONE									
18:00																	
19:00	18:45~19:35 ダンスエアロ Kulala	18:40~19:30 体幹ヨガ 高倉	18:45~19:25 ZUMBA 久野	18:40~19:20 デトックスヨガ CHIIRO		18:45~19:25 格闘技エクササイズ 桑原	18:30~19:20 姿勢改善ヨガ kanako	18:45~19:30 ZUMBA AIKA	18:40~19:20 ストレッチ& トレーニング トレーナー	18:30~19:15 アクアピクス(15M) 嶋崎	18:45~19:45 Salsation® 三浦	18:40~19:30 パワーヨガ 高倉					
20:00	19:55~20:45 ZUMBA 海藤	19:50~20:40 快眠ヨガ 高倉	19:40~(約60分) VIRTUAL FIGHT DO	19:40~20:20 リラックスヨガ 高倉		19:45~(約60分) VIRTUAL MEGADANZ	19:40~20:20 リフレッシュヨガ KANA	19:45~(約45分) VIRTUAL OXIGENO	19:40~20:20 陰陽ヨガ Rioka								
21:00																	

レッスンWEB予約のお願い(当日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、できるだけ前日までにお問い合わせいたします。)

3階ホットヨガレッスンは全てご予約制です。定員 40名  
 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。  
 レッスンは最大5つまで(当日分を含む)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分前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。よろしくお願いたします。  
 5階スタジオレッスンの予約は不要です。直接スタジオにお越しください。ただし、ストレッチボールのレッスンのみ予約制です。  
 プールレッスンに関しましては、ご予約は不要です。直接プールにお越しください。

**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。  
 ※曜日時間は右側参照

WEBマイページQR



### Semi-Personal Lesson Schedule

#### セミパーソナルレッスン スケジュール

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。