

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
	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	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F STUDIO	
10:00	10:10~(約15分) VIRTUAL OXIGENO			10:10~(約15分) LATINDANCE						10:10~(約15分) MEGADANZ						10:10~(約30分) AERO					
11:00	10:45~11:45 (60分) Salsation® Joana	10:50~11:40 (50分) パワーヨガ CHIIHIRO		10:45~11:35 (50分) 足もみヨガ Yumico	10:45~11:45 (60分) 陰ヨガ 久野		10:30~11:00 (30分) アクアピクス(15M) 伊藤	11:10~11:40 (40分) ポールde ストレッチ 成田	10:50~11:50 (60分) ピギナーヨガ 高倉	11:15~12:00 (45分) 4泳法(25M) 伊藤	10:50~11:40 (50分) リラックスヨガ Junko	10:30~11:00 (30分) クロール(15M) 久野	10:30~(約15分) VIRTUAL YOGA	11:00~11:40 (40分) 初級エアロ 仙北	10:50~11:50 (60分) リフレッシュヨガ Sayaka	10:30~(約60分)	10:50~11:50 (60分) はじめての アシタンガ ヨガ Moana	11:00~11:30 (30分) アクアピクス (15M) MARIKO	10:30~(約60分)	10:30~11:20 (50分) ストレッチヨガ 高倉	
12:00	12:05~12:45 (40分) 背骨調整 ストレッチ 菊地	12:00~12:50 (50分) 骨盤調整ヨガ KAO		11:55~12:55 (60分) Salsation® 三浦	12:00~12:50 (50分) リフレッシュヨガ 高倉	12:00~12:30 (30分) バタフライ(15M) 楢嶋	12:00~13:00 (60分) ZUMBA 海藤	12:10~13:00 (50分) シェイプアップ ヨガ 高倉		12:00~12:50 (50分) バレエ 松本	12:00~13:00 (60分) 陰陽ヨガ 久野		12:00~12:40 (40分) POP Pilates 松本	12:10~12:50 (40分) 姿勢改善ヨガ 坂本		12:00~12:40 (40分) POP Pilates 松本	12:10~12:50 (40分) 陰陽ヨガ MARIKO		11:40~(約45分)	11:35~12:35 (60分) パワーヨガ 高倉	
13:00	13:05~13:50 (45分) ZUMBA Sayaka	13:10~13:55 (45分) 肩・首 リリースヨガ しほ		13:15~14:05 (50分) ピラティス 西		12:45~13:15 (30分) ピギナースイム (15M) 楢嶋	13:20~14:00 (40分) 格闘技 エクササイズ 桑原	13:20~14:10 (50分) リラックスヨガ mayu		13:10~13:50 (40分) バランス コーディネーション 畠山	13:15~14:05 (50分) 体幹ヨガ 松本		13:00~14:00 (60分) はじめてのダンス ~ベリーダンス~ 高倉	13:20~14:10 (50分) パワーヨガ mayu		13:00~14:00 (60分) はじめてのダンス ~ベリーダンス~ 高倉	13:20~14:00 (40分) ZUMBA 河越		12:45~13:45 (60分) ZUMBA 三浦		
14:00	14:10~(約60分) VIRTUAL OXIGENO			14:20~(約60分)			14:20~(約60分)			14:10~(約60分)			14:20~(約30分) VIRTUAL YOGA		14:00~14:30 (30分) 平泳ぎ(15M) 楢嶋	14:15~14:45 (30分) 格闘技 エクササイズ 河越	14:10~15:00 (50分) デトックスヨガ KANA		14:05~14:55 (50分) ピギナーヨガ kanako	14:00~14:50 (50分) 陰ヨガ 三浦	
15:00	15:20~(約45分) VIRTUAL FIGHT DO						15:20~(約30分) AERO						15:00~(約60分) VIRTUAL MEGADANZ			15:00~15:45 (45分) ZUMBA SHIHO					
16:00							定員20名														
18:00			18:00~18:30 (30分) ピギナースイム (15M) 河越	17:40~(約30分) VIRTUAL YOGA			17:45~18:25 (40分) ポールde ストレッチ 成田			17:40~(約30分) VIRTUAL RADICAL ONE											
19:00	18:45~19:35 (50分) ダンスエアロ Kulala	18:40~19:30 (50分) 体幹ヨガ 高倉	18:45~19:30 (45分) 4泳法(25M) 河越	18:45~19:25 (40分) 格闘技 エクササイズ 桑原	18:30~19:20 (50分) デトックスヨガ CHIIHIRO		18:45~19:25 (40分) 姿勢改善ヨガ Kanako	18:30~19:20 (50分) 歪み取りヨガ MARIKO		18:45~19:30 (45分) エアロ MARIKO	18:40~19:20 (40分) 姿勢改善ヨガ KANA	18:30~19:15 (45分) アクアピクス (15M) 嶋崎	18:45~19:45 (60分) Salsation® 三浦	18:40~19:30 (50分) ダイエットフロア ヨガ CHIIHIRO							
20:00	19:55~20:45 (50分) ZUMBA 海藤	19:50~20:50 (60分) 快眠ヨガ 高倉		19:40~(約60分) VIRTUAL MEGADANZ	19:40~20:40 (60分) リラックスヨガ 高倉		19:45~(約60分) VIRTUAL FIGHT DO	19:40~20:30 (50分) リフレッシュヨガ KANA		19:45~(約45分) VIRTUAL OXIGENO	19:40~20:30 (50分) 陰陽ヨガ RioKa										
21:00																					

**Semi-Personal Lesson Schedule**  
**セミパーソナルレッスン スケジュール**  
 1レッスン ¥500 (税込)

火曜日: 13:00~13:30 18:30~19:00  
 金曜日: 18:30~19:00

※担当のスタッフに関しましては、その都度ご確認お願い致します。

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。

※曜日時間は上記参照

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(定員40名)、セミパーソナル(定員4名)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。

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、ストレッチポ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。※プールレッスンの際、25mプールの1~2レーンを使用する場合がございます。

WEBマイページQR



~4泳法~

月曜日 18:45~19:30 水曜日 11:15~12:00

11月 バタフライ 11月 背泳ぎ  
 12月 クロール 12月 平泳ぎ  
 1月 背泳ぎ 1月 バタフライ  
 2月 平泳ぎ 2月 クロール