

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
	SF STUDIO	SF Semi	SF POOL	SF STUDIO	SF Semi	SF POOL	SF STUDIO	SF Semi	SF POOL	SF STUDIO	SF Semi	SF POOL	SF STUDIO	SF Semi	SF POOL	SF STUDIO	SF STUDIO	SF POOL	SF STUDIO	SF Semi	SF STUDIO
10:00	10:10~(約15分) VIRTUAL OXIGENO			10:10~(約15分) LATIN DANCE																	
11:00	10:45~11:45 (60分) Salsation® Joana			10:45~11:35 (50分) 足もみヨガ Yumico		10:40~11:40 (60分) 陰ヨガ 久野	11:00~11:40 (40分) ポールdeストレッチ 成田		10:30~11:00 (30分) アクアピクス (15M) 伊藤		10:50~11:50 (60分) ピギナーヨガ 高倉		10:50~11:40 (50分) リラククスヨガ Junko(3月未まで) mayu(4月~)		11:00~11:30 (30分) 水中ウォーク (15M) 成田	10:50~11:40 (60分) リフレッシュヨガ Sayaka	10:50~11:50 (60分) はじめてのアシュタンガ ヨガ Moana	11:00~11:30 (30分) アクアピクス (15M) MARIKO			10:30~11:20 (50分) ストレッチヨガ 高倉
12:00	12:05~12:45 (40分) スタジオ トレーニング スタッフ	12:30~12:50 (20分)		11:55~12:55 (60分) Salsation® 三浦		12:00~13:00 (60分) リフレッシュヨガ 高倉	12:00~13:00 (60分) ZUMBA 海藤		12:00~12:50 (50分) バレエ 松本		12:10~13:00 (50分) シェイプアップ ヨガ 高倉		12:00~12:50 (50分) POP Pilates 松本		11:45~12:15 (30分) クロール (15M) 成田	12:10~13:00 (50分) インサイド デトックスヨガ Moana	12:05~13:05 (60分) HIIT THE BEAT IKU	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		13:20~14:10 (50分) ダイエットフロー ヨガ 高倉	13:20~14:00 (40分) 格闘技 エクササイズ 桑原		13:20~14:10 (50分) リラククスヨガ mayu		13:20~14:10 (50分) リラククスヨガ mayu		13:10~13:50 (40分) バランス コーディネーション 畠山		13:00~13:40 (40分) プレート エクササイズ 成田	13:20~14:10 (50分) 姿勢改善ヨガ mayu	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			※[4月~]※ 14:20~15:20 (60分) シェイプエアロ 加藤			14:20~(約60分) VIRTUAL OXIGENO		14:10~15:00 (50分) ダンスエアロ Kulala				14:10~15:00 (50分) ダンスエアロ Kulala		14:00~(約30分)	14:00~14:30 (30分) 平泳ぎ (15M) 楢崎	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						15:35~(約30分) AERO		15:20~(約60分)				15:20~(約60分) VIRTUAL MEGADANZ			15:00~16:00 (60分) ピギナーヨガ 高倉	15:00~15:45 (45分) ZUMBA SHIHO			15:10~16:00 (50分) K-POPダンス 高倉	
16:00							定員25名						17:40~(約30分) VIRTUAL RADICAL ONE								
18:00				18:00~(約30分) YOGA			17:45~18:25 (40分) ポールdeストレッチ 成田														
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	18:30~19:00 (30分) ピギナースイム (15M) 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 CHIHIRO	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		18:45~19:30 (45分) エアロ MARIKO		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) ダイエットフロー ヨガ CHIHIRO				
20:00	19:50~20:40 (50分) ZUMBA 海藤	19:50~20:50 (60分) 快眠ヨガ 高倉	19:15~20:00 (45分) 4泳法(25M) 河越	19:40~20:30 (50分) ピラティス 西	19:45~20:05 (20分)	19:40~20:40 (60分) リラククスヨガ 高倉	19:45~(約60分) VIRTUAL FIGHT DO		19:40~20:30 (50分) リラククスヨガ KANA		19:45~(約45分) VIRTUAL OXIGENO		19:45~(約45分) VIRTUAL OXIGENO		19:45~20:05 (20分)	19:40~20:30 (50分) 陰陽ヨガ Rioka					
21:00																					

~4泳法~
 月曜日 19:15~20:00 水曜日 11:15~12:00

3月 バタフライ	3月 背泳ぎ
4月 クロール	4月 平泳ぎ
5月 背泳ぎ	5月 バタフライ
6月 平泳ぎ	6月 クロール

プールレッスンは、ご予約は不要です。
 直接プールにお越しください。
 レッスン中、25mプールの1~2レーンを使用する場合がございます。

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ください。)

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。
 パ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、ストレッチボールのレッスンのみ予約制です。
 祝日につきましては、短縮営業となるため17:00以降開始レッスンの実施はございませんので、予めご了承下さいませ。

WEBマイページQR



~セミパーソナル~定員4名

- | | |
|---------------|---------------|
| 1週目 SAQ | 4週目 SAQ |
| 2週目 プライオメトリクス | 5週目 プライオメトリクス |
| 3週目 コンディショニング | |