

	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) VIRTUAL LATH DANCE			10:10~(約15分) VIRTUAL FIGHT DO			10:10~(約15分) VIRTUAL MEGADANZ			10:10~(約15分) VIRTUAL PIZZA								
11:00	10:45~11:45 (60分) Salsation® Joana	10:50~11:40 (50分) パワーヨガ CHIHIRO		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		10:50~11:50 (60分) ピギナーヨガ 高倉	10:30~11:00 (30分) アクアピクス (15M) 伊藤	10:50~11:40 (50分) リラックスヨガ mayu		11:00~11:30 (30分) 水中ウォーク (15M) 成田	10:50~11:40 (50分) エアロ 仙北	10:50~11:50 (60分) リフレッシュヨガ Sayaka	10:50~11:50 (60分) ヴィンヤサ フローヨガ Moana	11:00~11:30 (30分) アクアピクス (15M) MARIKO	11:00~11:30 (30分) VIRTUAL OXIGENO			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 植木	12:00~12:50 (50分) 姿勢改善ヨガ KAO		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	12:00~12:30 (30分) バタフライ (15M) 榎嶋	12:00~13:00 (60分) ZUMBA 海藤	12:30~12:50 (20分)	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	12:00~12:50 (50分) 陰ヨガ Yukari		11:45~12:15 (30分) クロール (15M) 成田	12:00~12:40 (40分) POP Pilates 松本	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) HOTdeピラティス MARIKO	11:40~(約45分)	12:00~12:20 (20分)		11:35~12:35 (60分) パワーヨガ 高倉
13:00	13:05~13:50 (45分) ZUMBA Sayaka(5月末まで) 河越(6月~)	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) リラックスヨガ mayu	13:10~14:00 (50分) バランス コーディネーション 畠山	13:10~14:00 (50分) 体幹ヨガ 松本		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			14:20~15:20 (60分) シェイプエアロ 加藤			14:20~15:00 (40分) スタジオ トレーニング 植木			14:20~15:10 (50分) ダンスエアロ Kulala			14:00~(約30分) VIRTUAL YOGA		14:00~14:30 (30分) 平泳ぎ (15M) 榎嶋	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						16:45~17:25 (40分) ポールde ストレッチ 成田			15:30~(約60分) VIRTUAL FIGHT DO			14:50~(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			
18:00				18:00~(約30分) VIRTUAL YOGA			17:45~18:25 (40分) プレート エクササイズ 成田			17:50~(約30分) VIRTUAL RADICAL ONE								17:00~17:30 (30分) スタジオ トレーニング 長津			
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		18:30~19:15 (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	19:40~20:40 (60分) リラックスヨガ 高倉		19:45~(約60分) VIRTUAL FIGHT DO	19:45~20:05 (20分)	19:40~20:30 (50分) リフレッシュヨガ KANA	19:45~(約45分) VIRTUAL OXIGENO	19:45~20:05 (20分)	19:40~20:30 (50分) 陰陽ヨガ Rioka	20:00~(約60分) VIRTUAL MEGADANZ								
21:00																					

**~4泳法~プール**

月曜日 19:15~20:00 水曜日 11:15~12:00

5月 背泳ぎ	5月 バタフライ
6月 平泳ぎ	6月 クロール
7月 バタフライ	7月 背泳ぎ
8月 クロール	8月 平泳ぎ

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。  
 パーシ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。よろしくお願ひいたします。  
 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~ジムエリア定員4名**

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