

| | MON | | | TUE | | | WED | | | THU | | | FRI | | | SAT | | | SUN | | | | |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------|--|--|--|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--|
| | 5F STUDIO | 3F STUDIO | 3F POOL | 5F STUDIO | 3F STUDIO | 3F POOL | 5F STUDIO | 5F Semi | 3F STUDIO | 3F POOL | 5F STUDIO | 5F Semi | 3F STUDIO | 3F POOL | 5F STUDIO | 5F Semi | 3F STUDIO | 3F POOL | 5F STUDIO | 5F Semi | 3F STUDIO | | |
| 10:00 | 10:10~10:45 (約15分) OXIGENO | | | 10:10~10:45 (約15分) LATINDANCE | | | 10:10~10:45 (約15分) FIGHT DO | | | 10:30~11:00 (30分) アクアピクス (15M) 伊藤 | 10:10~10:45 (約15分) MEGADANZ | | | | 10:10~10:45 (約15分) YOGA | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:45~11:45 (60分) Salsation® Joana | 10:50~11:40 (50分) 陰陽ヨガ 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 植木 | | 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 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(7月末迄) (8月~) インサイド デトックスヨガ Moana | | 10:50~11:50 (60分) 骨盤調整ヨガ 木下 | 10:50~11:50 (60分) ヴァンヤサ フローヨガ Moana | 11:00~11:30 (30分) アクアピクス (15M) MARIKO | | 10:30~(約60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) 楢嶋 | 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 | | 12:00~12:40 (40分) POP Pilates 松本 | 12:00~12:40 (40分) POP Pilates 松本 | 12:10~13:00 (50分) 陰フローヨガ Moana | 12:30~12:50 (20分) | 12:10~13:00 (50分) インターバル リズムトレーニング 植木 | 12:10~12:50 (40分) HOTdeピラティス MARIKO | | 11:40~(約45分) VIRTUAL FIGHT DO | 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 河越 | 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 | | | | 14:30~15:10 (40分) パワーヨガ mayu | | 14:20~15:10 (50分) ダンスエアロ Kulala | | | 14:00~(約30分) | 14:00~14:30 (30分) 平泳ぎ(15M) 楢嶋 | 14:10~15:00 (50分) デトックスヨガ KANA | | 14:15~14:45 (30分) 格闘技 エクササイズ 河越 | | | | 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 | | | 16:00~16:40 (40分) アロマヨガ mayu | | | | 男性会員様 参加OK | | 15:30~(約60分) VIRTUAL FIGHT DO | | | 15:30~(約60分) VIRTUAL MEGADANZ | 14:50~(約60分) | 14:30~15:10 (40分) リラックスヨガ mayu | | 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 | | | | | | 17:50~(約30分) VIRTUAL RADICAL ONE | | | | | 男性会員様 参加OK | | | | | | 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 | 18:30~19:30 (60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 | | 18:40~19:20 (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) ダイエットフロー ヨガ CHIHIRO | | | | | | |
| 20:00 | 19:50~20:40 (50分) ZUMBA 海藤 | | 19:15~20:00 (45分) 4泳法(25M) 河越 | 19:40~20:30 (50分) ピラティス 西 | 19:40~20:20 (40分) リラックスヨガ CHIHIRO | | 19:45~(約60分) VIRTUAL FIGHT DO | 19:45~20:05 (20分) | 19:40~20:30 (50分) リラックスヨガ 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

| | |
|----------|----------|
| 7月 バタフライ | 7月 背泳ぎ |
| 8月 クロール | 8月 平泳ぎ |
| 9月 背泳ぎ | 9月 バタフライ |
| 10月 平泳ぎ | 10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願いたします。)

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://www.1.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、ストレッチプ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 プライオメトリクス | 4週目 プライオメトリクス |
| 2週目 コンディショニング | 5週目 コンディショニング |
| 3週目 SAQ | |