

# Lesson Schedule 2025年1月

営業時間 平日6:00~9:00/10:00~22:00 土日祝6:00~9:00/10:00~20:00  
 プール利用可能時間 平日10:00~22:00 土日祝10:00~17:00

	月 MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY											
	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	5F Semi	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL								
10:00																														
10:10~				10:10~ (約15分) <b>LATINDANCE</b>			10:10~ (約15分) <b>FIGHT DO</b>							10:10~ (約15分) <b>MEGADANZ</b>			10:10~ (約15分) <b>YOGA</b>													
10:30																														
11:00	10:45~11:45 (60分) <b>Salsation® Joana</b>	10:50~11:40 (50分) 陰陽ヨガ <b>CHIHIRO</b>	11:00~11:30 (30分)15M バタフライ <b>伊藤</b>	10:45~11:35 (50分) 足もみヨガ <b>Yumico</b>	10:50~11:40 (50分) 陰ヨガ <b>Yukari</b>			1月限定	10:30~11:00 (30分)15M アクアピクス <b>伊藤</b>		11:10~11:40 (30分) <b>ボディコンディショニング 植木</b>			10:50~11:40 (50分) リラックスヨガ <b>mayu</b>			11:00~11:30 (30分)15M 水中ウォーク <b>植木</b>			10:50~11:40 (50分) インサイド デトックスヨガ <b>Moana</b>								10:30~(約60分)	10:30~11:20 (50分) ストレッチヨガ <b>KANA</b>	
11:30																														
12:00			11:45~12:15 (30分)15M <b>ピギナスイム 伊藤</b>		1月限定																									
12:05~12:45 (40分) <b>ボディコンディショニング 植木</b>	12:00~12:50 (50分) 姿勢改善ヨガ <b>KAO</b>		11:55~12:55 (60分) <b>Salsation® 三浦</b>	12:00~13:00 (60分) <b>ダイエットフローヨガ 松本</b>				1月限定	12:00~13:00 (60分) <b>ZUMBA 海藤</b>		12:00~13:00 (60分) <b>ZUMBA 海藤</b>			12:00~12:50 (50分) <b>リラックスヨガ Yukari</b>			11:45~12:15 (30分)15M <b>クロール 植木</b>			12:10~12:50 (40分) <b>POP Pilates 松本</b>	12:00~13:00 (60分) 陰フローヨガ <b>Moana</b>						11:00~12:00 (60分) 骨盤調整ヨガ <b>木下</b>	10:50~11:50 (60分) <b>ウィンヤサ フローヨガ Moana</b>	11:00~11:30 (30分)15M <b>アクアピクス MARIKO</b>	
12:30																														
13:00																														
13:05~13:50 (45分) <b>ZUMBA 河越</b>	13:10~13:55 (45分) 肩・首 <b>リリースヨガ しほ</b>		13:15~14:05 (50分) <b>ピラティス 西</b>	13:20~14:10 (50分) <b>ストレッチヨガ 松本</b>																										
13:30																														
14:00																														
14:10~(約60分)																														
14:30																														
14:20~(約60分)				14:20~15:20 (60分) <b>シェイプエアロ 加藤</b>																										
15:00																														
15:20~(約45分)																														
15:30																														
16:00																														
16:30																														
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30																														
18:45~19:35 (50分) <b>ダンスエアロ Kulala</b>	18:40~19:30 (50分) <b>体幹ヨガ MARIKO</b>	18:30~19:00 (30分)15M <b>ピギナスイム 河越</b>	18:45~19:25 (40分) <b>格闘技 エクササイズ 桑原</b>	18:30~19:20 (50分) <b>デトックスヨガ CHIHIRO</b>																										
19:00																														
19:30																														
20:00																														
20:30																														
21:00																														

**~4泳法~プール**

月曜日 19:15~20:00	水曜日 11:15~12:00
1月 背泳ぎ	1月 バタフライ
2月 平泳ぎ	2月 クロール
3月 バタフライ	3月 背泳ぎ
4月 クロール	4月 平泳ぎ

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。

**~セミパーソナル~ジムエリア定員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	

レッスンWEB予約のお願い(当日フロントでのご予約は混雑する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://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、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。
- ・5階スタジオレッスン、3階プールレッスンは基本的に予約不要ですが、「**ポールdeストレッチ**」のみ予約が必要となります。
- ・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。**

