

2024年2月

Time Schedule

VIRTUALプログラムとして途中入退場は自由です。


★ ステップ台使用プログラム スタジオ(ステップ台使用)からご予約ください。



	Monday				Tuesday				Wednesday				Thursday				Friday				Saturday				Sunday											
	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle								
7:00																																				
8:00	7:30~8:00 BODYBALANCE			7:30~8:10 THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		Free Time 7:30~8:00 RPM VIRTUAL	7:30~8:00 SHIBAM			7:30~8:10 THE TRIP 上野 翔平	7:30~8:00 BODYBALANCE			7:30~8:10 THE TRIP 尾関 乃亜																				
9:00	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC	7:00~11:00 VIRTUAL		8:30~9:00 RPM VIRTUAL	8:50~9:20 BODYCOMBAT	8:25~10:30 VIRTUAL		メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 CORE	7:00~10:50 VIRTUAL		8:30~9:00 RPM VIRTUAL	8:50~9:20 SHIBAM	7:00~10:55 VIRTUAL		8:30~9:00 RPM VIRTUAL																				
10:00	9:30~10:00 CORE			9:05~9:35 RPM VIRTUAL	9:30~10:00 SHIBAM			Free Time 9:45~10:15 RPM VIRTUAL	9:35~10:05 BODYPUMP			9:40~10:10 RPM VIRTUAL	9:30~10:00 CORE			9:40~10:10 RPM VIRTUAL																				
11:00	10:30~11:15 CENTERGY 山本 佳代子			10:30~11:10 THE TRIP 上野 翔平	10:55~11:25 fight 石原 亜紀	11:00~11:40 ホットヨガ40 西脇 智美		10:30~11:10 THE TRIP AYA	10:30~11:10 ヨガ40 西脇 智美			11:00~11:40 THE TRIP 池島 なるみ	10:30~11:10 MISATO			10:30~11:10 MISATO								10:30~11:15 CENTERGY 池島 なるみ							10:30~11:10 THE TRIP 井野 李咲					
12:00	11:30~12:15 リトモス45 大城 あいり	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30~12:00 RPM VIRTUAL	11:45~12:15 grinove AYA	12:00~12:30 ホットヨガ30 西脇 智美		11:30~12:00 RPM VIRTUAL	12:00~12:40 CENTERGY 池島 なるみ	11:30~12:00 ホットヨガ30 西脇 智美		12:05~12:45 THE TRIP 下山 徳大	11:25~11:55 fight 下山 徳大	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 THE TRIP 尾関 乃亜							11:35~12:20 POWER 池島 なるみ	11:30~12:00 ホットヨガ30 伴野 絵梨		11:30~12:10 THE TRIP AYA	11:25~11:55 fight 新美 有基	11:20~11:50 ホットヨガ30 YURI	11:30~12:10 THE TRIP 井野 李咲							
13:00	12:30~13:15 grinove 長谷川 美羽	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:25~12:55 RPM	12:35~13:20 CENTERGY 池島 なるみ		12:25~12:55 RPM VIRTUAL	12:40~13:10 RPM VIRTUAL	12:10~12:40 CENTERGY 池島 なるみ	12:15~13:25 VIRTUAL		12:05~12:45 THE TRIP 下山 徳大	12:15~13:00 POWER 下山 徳大	12:30~13:00 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 THE TRIP AYA							12:40~13:10 grinove AYA	12:30~12:50 温ストレッチポール	12:30~13:10 THE TRIP 上野 翔平											
14:00	13:30~14:00 fight 上野 翔平			13:15~13:55 THE TRIP 伴野 絵梨	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基		13:15~13:55 VIRTUAL	13:40~14:20 THE TRIP 池島 なるみ	14:05~14:50 fight 下山 徳大	13:55~14:40 ホットヨガリンパ45 長谷川 美羽		14:05~14:50 RPM VIRTUAL	13:30~14:05 grinove 具沼 祐里奈	13:25~14:05 温アロマ ストレッチ40 西牟田 郁花		13:25~14:05 THE TRIP 下山 徳大							13:30~14:00 BLAST AYA	13:15~14:00 ホットワークヨガ45 横山 理恵子	13:25~14:05 THE TRIP 池島 なるみ	13:15~14:00 grinove 尾関 乃亜	12:55~14:50 VIRTUAL		13:05~13:45 THE TRIP 新美 有基							
15:00	14:15~15:00 POWER 下山 徳大	14:15~14:45 ホットヨガ30 伴野 絵梨		14:20~14:50 RPM VIRTUAL	14:45~15:45 FIA カラダ年齢測定会 ※有料プログラム	14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 西牟田 郁花		14:45~15:25 RPM VIRTUAL	15:05~15:35 SHIBAM	15:00~15:20 温ストレッチポール		14:40~15:20 THE TRIP 伴野 絵梨	14:20~15:05 CENTERGY 山本 佳代子	14:20~15:05 ホットヨガ30 横山 理恵子		14:25~15:10 RPM VIRTUAL							14:15~15:00 fight 上野 翔平	14:20~14:50 ホットヨガ30 横山 理恵子	14:25~15:10 RPM	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子		15:15~15:55 THE TRIP 上野 翔平								
16:00	15:50~16:20 SHIBAM	15:00~17:30 VIRTUAL		15:30~16:00 RPM VIRTUAL	16:05~16:35 BODYCOMBAT		15:30~16:00 RPM VIRTUAL	16:15~16:45 RPM VIRTUAL	15:45~16:15 GRIT CARDIO	15:50~17:00 VIRTUAL		15:50~16:20 RPM VIRTUAL	16:05~16:35 BODYPUMP	16:50~17:20 CORE		15:35~16:05 RPM VIRTUAL							15:20~15:50 BODYCOMBAT	15:10~15:40 飯嶋 ほづみ	15:30~16:10 THE TRIP 山本 佳代子	15:25~16:10 POWER 中村 大介	15:20~16:05 ホットワークヨガ45 横山 理恵子	15:15~15:55 THE TRIP 上野 翔平								
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:40~17:10 RPM VIRTUAL	16:45~17:15 GRIT CARDIO	15:55~17:50 VIRTUAL		16:50~17:20 RPM VIRTUAL	17:15~17:45 BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可		16:25~16:55 RPM VIRTUAL	16:50~17:20 CORE			16:10~16:40 RPM VIRTUAL							16:05~16:50 CENTERGY 池島 なるみ	16:00~16:40 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基	16:30~17:15 fight 尾関 乃亜	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 THE TRIP 上野 翔平								
18:00	17:10~17:40 CORE			17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基				17:45~18:25 THE TRIP AYA				17:45~18:25 THE TRIP 池島 なるみ	17:40~18:10 SHIBAM			17:45~18:25 THE TRIP 山本 佳代子							17:05~17:35 grinove 具沼 祐里奈	16:55~18:30 VIRTUAL	17:30~18:30 FIA カラダ年齢測定会 ※有料プログラム	17:30~18:10 温アロマ ストレッチ40 岡部 未波	17:50~18:20 RPM VIRTUAL	17:15~17:45 RPM VIRTUAL								
19:00	18:05~18:35 CENTERGY 山本 佳代子	18:00~18:30 ホットヨガ30 YURI		18:40~19:30 THE TRIP 新美 有基	18:40~19:00 POWER 池島 なるみ	18:15~19:00 ホットヨガ40 伴野 絵梨		18:40~19:20 THE TRIP AYA	18:15~19:00 fight 尾関 乃亜	18:15~19:00 ホットヨガリンパ45 長谷川 美羽		18:45~19:15 RPM	18:35~19:05 grinove 長谷川 美羽	19:05~19:45 ホットヨガ40 酒井田 奈々		18:40~19:20 THE TRIP 下山 徳大							18:40~18:55 adidas GYM&RUN15	18:50~19:30 ホットヨガ40 YURI	18:45~19:30 RPM	18:40~19:20 THE TRIP 下山 徳大	18:40~19:20 THE TRIP 新美 有基	18:40~19:20 THE TRIP 井野 李咲								
20:00	19:35~20:05 BLAST AYA	19:50~20:20 ホットヨガ30 伴野 絵梨		19:50~20:30 THE TRIP 尾関 乃亜	19:20~20:05 CENTERGY 山本 佳代子	19:15~19:45 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ		19:40~20:25 RPM	19:15~20:00 POWER 下山 徳大	19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo	19:30~19:45 adidas GYM&RUN15	19:35~20:15 THE TRIP 尾関 乃亜	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり	19:05~19:45 ホットヨガ40 酒井田 奈々		19:40~20:25 RPM							19:45~20:00 adidas GYM&RUN15	20:20~20:50 ホットヨガ30 伴野 絵梨	20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子	20:45~21:25 THE TRIP 上野 翔平	20:45~21:25 THE TRIP 井野 李咲	20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子								
21:00	20:20~21:05 fight 新美 有基	20:40~21:10 ホットヨガ30 伴野 絵梨		20:45~21:25 THE TRIP 井野 李咲	21:05~21:35 ワークアウト adidas GYM&RUN30 尾関 乃亜	20:05~20:35 飯嶋 ほづみ		20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子	20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo	20:30~20:45 adidas GYM&RUN15	20:30~21:10 THE TRIP 下山 徳大	21:25~22:10 fight 石原 亜紀	20:30~21:10 温アロマ ストレッチ40 岡部 未波		20:45~21:00 adidas GYM&RUN15	20:45~21:25 THE TRIP 上野 翔平						20:45~21:00 adidas GYM&RUN15	21:20~22:05 POWER 中村 大介	21:40~22:20 THE TRIP 井野 李咲	21:50~22:00 VIRTUAL	21:40~22:20 THE TRIP 山本 佳代子	21:40~22:20 THE TRIP 上野 翔平								
22:00	21:20~22:05 POWER 中村 大介			21:40~22:20 THE TRIP 井野 李咲	21:50~22:20 fight 尾関 乃亜			21:40~22:20 THE TRIP 山本 佳代子	21:00~22:00 VIRTUAL			21:30~22:00 RPM VIRTUAL				21:40~22:20 THE TRIP 上野 翔平																				
23:00																																				

~プログラム参加について~

- 全スタジオWEB予約制、場所指定となっております。
- ※参加プログラム開始5分前までに各スタジオへご入場ください。
- 【定員】 スタジオ:40名 スタジオ(ステップ台使用):38名
ホット:20名 サイクル:15名 ファンクショナル:15名※予約不要
- 物などを置いての場所取りはご遠慮ください。
- 使用後のツールは備え付けの除菌シートで拭いてから返却ください。
- プログラム終了後のハイタッチはご遠慮ください。
- 体調不良、ケガの場合を除き、途中入退場は、ご遠慮ください。
- ※VIRTUALプログラムは途中入退場可能です。



※変更・休講などの最新情報はホームページをご確認ください。