

2024.2.23(Fri)

【天皇誕生日】プログラムスケジュール

| | Studio | HOTStudio | Functional | Cycle |
|----|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--|
| 10 | | 10:00-11:00 FREE TIME | | |
| 11 | 10:30-11:10 ヨガ40 MISATO | | 11:00-11:15 adidas GYM&RUN15 | 10:30-11:10 LesMILLS THE TRIP 井野 李咲 |
| 12 | 11:30-12:15 CENTERGY 池島 なるみ | 11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ | | 11:30-12:10 LesMILLS THE TRIP 井野 李咲 |
| 13 | 12:30-13:15 ZUMBA 尾関 乃亜 | 12:30-13:00 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ | | 13:00-14:00 Special Event LesMILLS RPM 下山×池島 ※有料イベント |
| 14 | 13:35-14:20 groove AYA | 13:30-14:15 ホットヨガリンパ45 長谷川 美羽 | | 14:30-15:10 LesMILLS THE TRIP 山本 佳代子 |
| 15 | 14:45-15:30 BLAST AYA | 14:40-15:00 温ストレッチポール20 | | 15:40-16:20 LesMILLS THE TRIP 上野 翔平 |
| 16 | 15:50-16:35 CENTERGY 山本 佳代子 | 15:30-16:10 温アロマストレッチ40 岡部 未波 | 16:15-16:30 adidas GYM&RUN15 | 16:45-17:25 LesMILLS THE TRIP 上野 翔平 |
| 17 | 16:55-17:40 POWER 石原 亜紀 | 17:00-17:40 ホットヨガ40 酒井田 奈々 | | 17:50-18:30 LesMILLS THE TRIP AYA |
| 18 | 18:00-18:45 fight 下山 × 尾関 | 18:00-18:30 ホットヨガ30 酒井田 奈々 | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

※レッスン内容、担当インストラクターは急遽変更になる場合がございます。

※スタジオプログラムはWEBからご予約ください。