

2024年4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
7:00																				7:00								
8:00		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE			7:30~8:00 LES MILLS RPM 下山 徳大	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 尾関 乃垂	7:30~8:00 LES MILLS SHIBAM			7:30~8:00 LES MILLS sprint 上野 翔平		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE				7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 井野 李咲	8:00								
		8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:10~8:40 LES MILLS CORE				8:10~8:40 LES MILLS GRIT CARDIO			Free Time 8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL		7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	9:00									
		8:50~9:20 LES MILLS GRIT ATHLETIC	7:00~11:00 VIRTUAL		Free Time 9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 8:30~10:30 VIRTUAL		メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 LES MILLS CORE	7:00~11:00 VIRTUAL		8:50~9:20 LES MILLS CORE	Free Time 9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 LES MILLS SHIBAM	7:00~11:00 VIRTUAL		Free Time 9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	10:00									
10:00		9:30~10:00 LES MILLS CORE				9:30~10:00 LES MILLS SHIBAM			9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP				9:35~10:05 LES MILLS RPM VIRTUAL		9:30~10:00 LES MILLS CORE			9:40~10:10 LES MILLS RPM VIRTUAL	11:00									
		10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大				10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 尾関 乃垂	10:30~11:10 ヨガ40 西脇 智美					10:30~11:10 ヨガ40 上田 さかゑ			10:15~10:45 LES MILLS RPM VIRTUAL	11:00	10:30~11:15 CENTERGY 池島 なるみ	10:00~11:00 VIRTUAL		10:30~11:00 LES MILLS SHIBAM	10:30~11:00 ホットヨガ30 YURI	10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 井野 李咲			
					Free Time 11:25~11:40 adidas GYM&RUN15					11:25~11:55 gruive 長谷川 美羽	11:30~12:00 ホットヨガ30 西脇 智美							11:20~12:00 LES MILLS THE TRIP AYA	12:00	★ 11:35~12:20 POWER 池島 なるみ	11:25~12:05 ホットヨガ40 伴野 絵梨		11:25~11:55 fight. 上野 翔平	11:20~11:50 ホットヨガ30 YURI	11:30~12:10 LES MILLS 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 LES MILLS RPM VIRTUAL	11:50~12:20 fight. 尾関 乃垂	12:00~12:30 ホットヨガ30 西脇 智美		11:30~12:15 LES MILLS RPM 池島 なるみ	12:10~12:40 CENTERGY 池島 なるみ			12:05~12:45 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大		12:35~13:05 fight. 下山 徳大	12:30~13:00 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 LES MILLS THE TRIP AYA	13:00									
		12:30~13:15 ZUMBA 尾関 乃垂	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:15~12:55 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大				Free Time 12:45~13:15 LES MILLS RPM VIRTUAL	★ 13:00~13:45 POWER 池島 なるみ	12:55~13:35 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀		13:10~13:40 LES MILLS RPM 下山 徳大		13:20~13:00 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	13:20~13:00 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ		12:30~13:00 LES MILLS sprint 上野 翔平	13:00	12:40~13:10 gruive AYA	12:30~12:50 温ストレッチボール	12:30~13:00 LES MILLS sprint 上野 翔平	12:10~12:55 ZUMBA 尾関 乃垂	12:10~12:40 ホットヨガ30 yukapiss	12:30~13:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基			
		13:30~14:00 fight. 石原 亜紀			13:15~13:55 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨						13:45~14:20 ホットパワーヨガ45 海野 沙織			14:00~14:30 LES MILLS sprint 下山 徳大		13:20~14:00 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	13:25~14:10 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		13:30~14:00 fight. 石原 亜紀	14:00	★ 13:30~14:00 BLAST AYA	13:15~14:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子	13:15~14:00 gruive 尾関 乃垂	13:00~15:00 VIRTUAL	13:30~14:15 LES MILLS RPM 新美 有基			
14:00		★ 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 LES MILLS RPM VIRTUAL				14:05~14:50 fight. 上野 翔平	14:35~14:20 LES MILLS THE TRIP 池島 なるみ			14:00~14:30 LES MILLS sprint 下山 徳大		14:20~15:05 CENTERGY 山本 佳代子	14:30~15:10 ホットヨガ30 退アロマ ストレッチ40 西牟田 郁花		14:20~14:50 ホットヨガ30 横山 理恵子	15:00	14:15~15:00 fight. 石原 亜紀	14:20~14:50 ホットヨガ30 横山 理恵子	14:25~15:10 LES MILLS RPM 池島 なるみ	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子	14:15~15:00 VIRTUAL	14:30~14:50 HEAT HIIT20			
		15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT			14:55~15:25 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:00~15:30 LES MILLS CORE			14:45~15:15 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:05~15:35 LES MILLS SHIBAM			14:45~15:15 LES MILLS RPM VIRTUAL		15:20~15:50 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:35~16:05 LES MILLS RPM VIRTUAL		15:00~15:30 LES MILLS RPM VIRTUAL	16:00	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:10~15:40 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ	15:30~16:10 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	15:15~15:45 adidas GYM&RUN30 上野 翔平	15:20~16:05 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子	15:20~15:50 sprint 尾関 乃垂			
		15:50~16:20 LES MILLS SHIBAM	Free Time 15:00~17:30 VIRTUAL		15:30~16:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	16:05~16:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE		15:20~15:50 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:45~16:15 LES MILLS GRIT CARDIO	15:50~17:00 VIRTUAL		15:35~16:05 LES MILLS RPM VIRTUAL		16:05~16:35 LES MILLS BODYPUMP	Free Time 15:30~17:40 VIRTUAL	16:00~16:40 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:00~16:30 gruive 貝沼 祐里奈	17:00	★ 16:50~17:35 POWER 石原 亜紀	16:00~16:40 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:05~16:50 fight. 尾関 乃垂	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平			
17:00		16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE			16:40~17:10 LES MILLS RPM VIRTUAL	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~17:50 VIRTUAL		16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP	17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可		17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 池島 なるみ		17:40~18:10 LES MILLS SHIBAM			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	18:00				17:10~17:55 fight. 尾関 乃垂	17:30~18:10 温アロマ ストレッチ40 間部 未波	17:50~18:20 LES MILLS RPM VIRTUAL			
		17:10~17:40 LES MILLS CORE			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 新美 有基				17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	18:15~19:00 fight. 下山 徳大	18:15~19:00 ホットヨガリソバ(45 長谷川 美羽				18:35~19:05 ZUMBA 尾関 乃垂	18:10~18:40 ホットヨガ30 酒井田 奈々		18:45~19:15 LES MILLS sprint 下山 徳大	19:00	★ 18:55~19:25 BLAST AYA	18:50~19:30 ホットヨガ40 YURI	18:45~19:30 LES MILLS RPM 新美 有基						
		18:10~18:40 CENTERGY 山本 佳代子	18:00~18:30 ホットヨガ30 YURI		18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨	18:25~19:10 POWER 池島 なるみ			18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP AYA	19:15~20:00 POWER 下山 徳大	19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo		19:35~20:15 LES MILLS THE TRIP 尾関 乃垂		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		19:35~20:20 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	20:00									
20:00		19:40~20:10 [瑞穂WORKOUT] adidas GYM&RUN30 尾関 乃垂	19:50~20:30 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀		19:45~20:25 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子		19:40~20:25 LES MILLS RPM 池島 なるみ	★ 20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo			20:35~21:05 LES MILLS sprint 尾関 乃垂		20:20~21:05 LES MILLS BLAST 石原 亜紀	20:15~20:55 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々		20:40~21:20 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	21:00									
		20:25~21:10 fight. 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ30 伴野 絵梨	20:40~21:00 HEAT HIIT20	20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 井野 李咲	20:35~21:20 gruive AYA		20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子		21:20~22:05 gruive 尾関 乃垂	21:05~22:00 VIRTUAL		21:25~22:05 LES MILLS THE TRIP AYA		21:15~21:55 温アロマ ストレッチ40 間部 未波	21:25~22:05 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	22:00	★ 21:25~22:10 POWER 中村 大介										
					21:40~22:20 LES MILLS THE TRIP 井野 李咲	21:35~22:05 fight. 石原 亜紀														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。

～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。

