

2024.5.4(Sat)

【みどりの日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 VIRTUAL		
11	10:30-11:30 CENTERGY 池島 なるみ		11:00-11:15 HEAT-HIIT15	10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀 × AYA
12	11:50-12:35 POWER 池島 なるみ	11:25-12:05 ホットヨガ40 伴野 絵梨		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP AYA
13	12:55-13:25 groove AYA	12:30-12:50 温ストレッチボール20	12:15-12:30 adidas GYM&RUN15	12:30-13:00 LES MILLS sprint 上野 翔平
14	13:40-14:10 BLAST AYA	13:15-14:00 ホットチャレンジパワーヨガ45 横山 理恵子		13:25-14:05 LES MILLS THE TRIP 池島 なるみ
15	14:35-15:20 fight 石原 亜紀×上野 翔平	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
16	15:40-16:25 groove YURINA × MIU	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
17	16:50-17:35 CENTERGY 川島 晴世	16:00-16:40 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30-17:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	18:00-19:00 POWER 山田 幸浩 × 石原 亜紀	17:00-18:30 VIRTUAL		17:30-18:30 LES MILLS RPM 新美 有基
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。