

2024年7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																																				
7:30~8:00	LEOMILLS BODYBALANCE			LEOMILLS RPM 下山 徳大	LEOMILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯橋 ほづみ		7:30~8:10 THE TRIP 尾関 乃亜	LEOMILLS SHIBAM			7:30~8:10 THE TRIP 上野 翔平	LEOMILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 THE TRIP 飯橋 拓斗																				
8:10~8:40	LEOMILLS BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00 RPM VIRTUAL	LEOMILLS CORE			8:10~8:40 CORE	LEOMILLS GRIT CARDIO			8:10~8:40 CORE	LEOMILLS BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00 RPM VIRTUAL																				
8:50~9:20	LEOMILLS GRIT ATHLETIC	Free Time 7:00~11:00		LEOMILLS RPM VIRTUAL 9:05~9:35	LEOMILLS BODYCOMBAT		メンテナンス ※使用不可	LEOMILLS CORE	LEOMILLS SHIBAM			8:50~9:20 CORE	LEOMILLS SHIBAM	Free Time 7:00~11:00		8:50~9:20 RPM VIRTUAL																				
9:30~10:00	LEOMILLS CORE			LEOMILLS RPM VIRTUAL 9:05~9:35	LEOMILLS SHIBAM			9:35~10:05 BODYPUMP				9:35~10:05 BODYPUMP	LEOMILLS CORE			Free Time 9:40~10:10 RPM VIRTUAL																				
10:30~11:10	ヨガ40 飯橋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:40~11:20 ヨガ40 西脇 智美		10:30~11:10 THE TRIP 尾関 乃亜	10:30~11:10 ヨガ40 西脇 智美				10:30~11:10 ヨガ40 上田 さかえ	10:30~11:10 ヨガ40 上田 さかえ			10:30~11:10 THE TRIP 池島 なるみ																				
11:30~12:15	リトモス45 大城 あいり	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯橋 ほづみ		11:25~11:40 adidas GYM&RUN15	11:50~12:35 CENTERGY 池島 なるみ		11:30~12:00 RPM VIRTUAL	11:30~12:00 ホットヨガ40 西脇 智美	11:25~11:55 SHIBAM 尾関 乃亜	11:30~12:00 ホットヨガ40 西脇 智美		11:25~11:55 SHIBAM 尾関 乃亜	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯橋 ほづみ	★ 11:30~12:15 POWER 中村 大介		11:25~12:00 THE TRIP 飯橋 拓斗																				
12:30~13:15	ZUMBA 尾関 乃亜	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯橋 ほづみ		12:15~12:55 THE TRIP 上野 翔平	12:55~13:35 THE TRIP 池島 なるみ		12:05~12:45 THE TRIP 下山 徳大	12:10~12:45 THE TRIP 池島 なるみ	12:30~13:05 fight 下山 徳大	12:30~13:00 ホットヨガ30 飯橋 ほづみ		12:05~12:45 THE TRIP 下山 徳大	12:30~13:00 THE TRIP AYA			12:20~13:00 THE TRIP AYA																				
13:30~14:00	fight 石原 亜紀			13:15~13:55 THE TRIP 伴野 絵梨	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基		13:00~13:45 POWER 池島 なるみ	13:55~14:40 RPM 池島 なるみ	★ 13:00~13:45 POWER 池島 なるみ	13:55~14:35 温アロマ ストレッチ40 石原 亜紀		13:10~13:40 RPM 下山 徳大	13:20~14:05 fight AYA			13:20~14:00 THE TRIP 石原 亜紀																				
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	14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 岡部 未波		14:20~14:50 RPM VIRTUAL	14:05~14:50 fight 上野 翔平	14:15~15:05 POWER 池島 なるみ	14:05~14:50 fight 上野 翔平		14:20~14:50 RPM VIRTUAL	14:15~15:00 fight 石原 亜紀			14:25~14:55 RPM VIRTUAL																				
15:10~15:40	LEOMILLS BODYCOMBAT			15:00~15:30 CORE	15:40~16:10 BODYBALANCE		15:05~15:35 SHIBAM	15:05~15:35 温ストレッチボール	15:05~15:35 SHIBAM	15:05~15:35 温ストレッチボール		15:05~15:35 SHIBAM	15:20~15:50 BODYCOMBAT			15:00~15:30 RPM VIRTUAL																				
15:50~16:20	LEOMILLS SHIBAM	Free Time 15:00~17:30		15:30~16:00 RPM VIRTUAL	16:05~16:35 RPM VIRTUAL		15:45~16:15 GRIT CARDIO	16:30~17:00 BODYPUMP	15:45~16:15 GRIT CARDIO	16:30~17:00 BODYPUMP		15:45~16:15 GRIT CARDIO	16:05~16:35 BODYPUMP			15:35~16:05 RPM VIRTUAL																				
16:30~17:00	LEOMILLS BODYBALANCE			16:05~16:35 RPM VIRTUAL	16:20~16:50 BODYCOMBAT		16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 BODYPUMP		16:30~17:00 BODYPUMP	16:50~17:20 CORE			16:10~16:40 RPM VIRTUAL																				
17:10~17:40	LEOMILLS CORE			17:00~17:30 GRIT CARDIO	17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基		17:15~17:45 BODYCOMBAT	17:45~18:25 THE TRIP 山本 佳代子	17:15~17:45 BODYCOMBAT	17:45~18:25 THE TRIP 山本 佳代子		17:15~17:45 BODYCOMBAT	17:40~18:10 SHIBAM			17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大																				
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 THE TRIP AYA	18:15~18:55 ホットヨガ40 伴野 絵梨		18:15~19:00 fight 下山 徳大	18:15~18:55 温アロマ ストレッチ40 長谷川 美羽	18:15~19:00 fight 下山 徳大	18:15~18:55 温アロマ ストレッチ40 長谷川 美羽		18:15~19:00 fight 下山 徳大	18:35~19:05 ZUMBA 尾関 乃亜			18:10~18:40 ホットヨガ30 酒井田 奈々																				
18:50~19:20	★ BLAST AYA	18:50~19:30 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 RPM	18:25~19:10 POWER 池島 なるみ		18:30~18:45 adidas GYM&RUN15	18:40~19:20 THE TRIP AYA	★ 19:15~20:00 POWER 下山 徳大	18:40~19:20 THE TRIP AYA		18:35~19:05 ZUMBA 尾関 乃亜	19:00~19:40 ホットヨガ40 酒井田 奈々			19:05~19:25 HEAT HIT20																				
19:40~20:10	WORKOUT adidas GYM&RUN30 尾関 乃亜	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 THE TRIP 伴野 絵梨	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子		19:40~20:25 RPM	19:40~20:25 THE TRIP 池島 なるみ	★ 20:20~21:05 BLAST AYA	19:40~20:25 THE TRIP 池島 なるみ		19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり			19:35~20:15 THE TRIP 尾関 乃亜																				
20:25~21:10	fight 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ30 伴野 絵梨		20:45~21:25 THE TRIP 井野 李咲	20:35~21:20 fight AYA		20:25~20:55 ホットヨガ30 飯橋 ほづみ	20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子	★ 20:20~21:05 BLAST AYA	20:25~20:55 ホットヨガ30 飯橋 ほづみ		20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo	20:35~21:05 Sprint 尾関 乃亜			21:05~22:05 温アロマ ストレッチ40 岡部 未波																				
21:25~22:10	★ POWER 中村 大介	21:40~22:20 THE TRIP 井野 李咲		21:35~22:15 THE TRIP 井野 李咲	21:35~22:05 fight 石原 亜紀		21:20~22:05 fight 貝沼 祐里奈	21:35~22:05 THE TRIP AYA	21:20~22:05 fight 貝沼 祐里奈	21:35~22:05 THE TRIP AYA		21:20~22:05 fight 貝沼 祐里奈	21:20~22:05 fight 尾関 乃亜			21:35~22:15 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。