

2024.8.12(Mon)

【振替休日】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 飯嶋 ほづみ			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
12	11:30-12:15 CENTERGY 川島 晴世	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
13	12:35-13:20 fight 川島 晴世	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:00 LES MILLS RPM VIRTUAL
14	13:40-14:00 【暗闇WORKOUT】HEAT HIIT20		14:05-14:20 adidas GYM&RUN15	13:15-13:55 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨
15	14:20-14:50 CENTERGY 山本 佳代子	14:15-14:45 ホットヨガ30 伴野 絵梨		14:30-15:00 LES MILLS sprint 上野 翔平
16	15:10-15:55 BLAST AYA	15:20-16:00 温アロマストレッチ40 長谷川 美羽		15:20-16:00 LES MILLS THE TRIP 井野 李咲
17	16:15-17:00 groove AYA	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		16:20-17:00 LES MILLS THE TRIP 井野 李咲
18	17:15-18:00 ZUMBA 水谷 正治	17:30-18:10 ホットヨガ40 YURI		17:20-18:00 LES MILLS THE TRIP AYA
19	18:15-19:00 fight 上野 翔平			
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。