

2024年 8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																												
8:00	7:30~8:00 BODYBALANCE			7:30~8:00 RPM 下山 徳大	7:30~8:00 BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 THE TRIP 尾関 乃亜	7:30~8:00 SHIBAM			7:30~8:10 THE TRIP 上野 翔平	7:30~8:00 BODYBALANCE			7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗												
9:00	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC	Free Time 7:00~11:00		8:30~9:00 RPM VIRTUAL 9:05~9:35 RPM VIRTUAL	8:50~9:20 BODYCOMBAT		メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 CORE	8:50~9:20 CORE	Free Time 7:00~11:00		8:50~9:20 CORE	8:50~9:20 BODYCOMBAT	Free Time 7:00~11:00		8:50~9:20 CORE	8:30~9:00 RPM VIRTUAL 9:05~9:35 RPM VIRTUAL											
10:00	9:30~10:00 CORE			9:35~10:05 BODYPUMP	9:30~10:00 SHIBAM			9:35~10:05 BODYPUMP	9:35~10:05 BODYPUMP			9:35~10:05 BODYPUMP	9:35~10:05 BODYPUMP			9:35~10:05 BODYPUMP	9:40~10:10 RPM VIRTUAL											
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 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 THE TRIP 尾関 乃亜	10:30~11:10 ヨガ40 西脇 智美			10:30~11:10 THE TRIP 尾関 乃亜	10:15~10:45 RPM VIRTUAL											
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	11:25~11:40 adidas GYM&RUN15	11:30~12:00 RPM VIRTUAL	11:45~12:30 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 ホットヨガ40 尾関 乃亜	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	11:20~12:00 THE TRIP AYA											
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 尾関 乃亜	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:15~12:55 THE TRIP 上野 翔平	12:50~13:20 fight 尾関 乃亜			12:10~12:45 THE TRIP 池島 なるみ	12:50~13:35 THE TRIP 池島 なるみ			12:05~12:45 THE TRIP 下山 徳大	12:30~13:05 fight 下山 徳大			12:30~13:00 THE TRIP 石原 亜紀	12:20~13:00 THE TRIP 石原 亜紀											
14:00	13:30~14:00 fight 石原 亜紀		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15	13:15~13:55 THE TRIP 伴野 絵梨		12:45~14:30 Free Time		13:55~14:35 RPM 池島 なるみ	13:55~14:35 RPM 池島 なるみ			13:10~13:45 POWER 池島 なるみ	13:25~13:55 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀			13:20~14:05 grinove AYA	13:20~14:00 THE TRIP 飯嶋 拓斗											
15:00	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 RPM VIRTUAL				14:05~14:50 fight 上野 翔平	14:05~14:50 fight 上野 翔平			14:20~14:50 Sprint 下山 徳大	14:30~15:05 CENTERGY 山本 佳代子			14:30~15:05 CENTERGY 山本 佳代子	14:25~14:55 RPM VIRTUAL											
16:00	15:50~16:20 SHIBAM	Free Time 15:00~17:30		15:30~16:00 RPM VIRTUAL	15:00~15:30 CORE			15:05~15:35 SHIBAM	15:05~15:35 SHIBAM			15:20~15:50 RPM VIRTUAL	15:20~15:50 BODYCOMBAT			15:20~15:50 BODYCOMBAT	15:35~16:05 RPM VIRTUAL											
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:05~16:35 RPM VIRTUAL	16:20~16:50 BODYCOMBAT			16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 BODYPUMP			16:05~16:35 BODYPUMP	16:05~16:35 BODYPUMP			16:05~16:35 BODYPUMP	16:10~16:40 RPM VIRTUAL											
18:00	18:10~18:40 CENTERGY 山本 佳代子	18:00~18:30 ホットヨガ30 YURI	18:40~18:55 adidas GYM&RUN15	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			17:45~18:25 THE TRIP 池島 なるみ	17:45~18:25 THE TRIP 池島 なるみ			17:45~18:25 THE TRIP 池島 なるみ	17:45~18:25 THE TRIP 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 RPM VIRTUAL	18:25~19:10 POWER 池島 なるみ			18:40~19:20 THE TRIP AYA	18:40~19:20 THE TRIP AYA			18:35~19:05 ZUMBA 尾関 乃亜	18:35~19:05 ZUMBA 尾関 乃亜			18:35~19:05 ZUMBA 尾関 乃亜	18:45~19:15 Sprint 下山 徳大											
20:00	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			19:15~20:00 POWER 下山 徳大	19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo			19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo	19:40~20:25 THE TRIP 池島 なるみ			19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo	19:35~20:15 THE TRIP 尾関 乃亜											
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 HIT20	20:45~21:25 THE TRIP 井野 李咲	20:35~21:20 grinove AYA			20:20~21:05 BLAST AYA	20:25~20:55 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ			20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo	20:35~21:05 Sprint 尾関 乃亜			20:20~21:05 BLAST 石原 亜紀	20:40~21:20 THE TRIP 山本 佳代子											
22:00	21:25~22:10 POWER 中村 大介			21:40~22:20 THE TRIP 井野 李咲	21:35~22:05 fight 石原 亜紀	Free Time 21:15~22:15		21:20~22:05 grinove 貝沼 祐里奈	21:20~22:05 grinove 貝沼 祐里奈			21:20~22:05 grinove 貝沼 祐里奈	21:25~22:05 THE TRIP AYA			21:20~22:05 grinove 貝沼 祐里奈	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。