

2024年9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 BODYCOMBAT | Free Time 7:00~11:00 | | | | | | | | | | | |
| 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 | Free Time 7:00~11:00 | | | | | | | | | | | |
| 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 ヨガ40 西脇 智美 | 10:30~11:10 ヨガ40 西脇 智美 | | | | 10:30~11:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗 | Free Time 7:00~11:00 | | | | | | | | | | | |
| 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 RPM VIRTUAL | | | 11:30~12:00 RPM VIRTUAL | 11:30~12:00 RPM VIRTUAL | | | | 11:30~12:15 POWER 飯嶋 拓斗 | 11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ | 11:25~11:55 fight 上野 翔平 | 11:30~12:10 THE TRIP AYA | 11:25~11:55 fight 上野 翔平 | 11:20~11:50 ホットヨガ30 YURI | 11:30~12:10 THE TRIP 井野 李咲 | 11:30~12:10 THE TRIP 井野 李咲 | 11:30~12:10 THE TRIP 井野 李咲 | 11:30~12:10 THE TRIP 井野 李咲 | 11:30~12:10 THE TRIP 井野 李咲 | | |
| 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 | 12:10~12:45 THE TRIP 池島 なるみ | | | 12:10~12:45 THE TRIP 池島 なるみ | 12:10~12:45 THE TRIP 池島 なるみ | | | | 12:30~13:00 THE TRIP 石原 亜紀 | 12:30~13:00 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ | 12:30~13:00 ZUMBA 尾関 乃亜 | 12:30~13:00 THE TRIP 池島 なるみ | 12:30~13:00 ホットヨガ30 yukapiss | 12:30~13:00 THE TRIP 新美 有基 | 12:30~13:00 THE TRIP 新美 有基 | 12:30~13:00 THE TRIP 新美 有基 | 12:30~13:00 THE TRIP 新美 有基 | 12:30~13:00 THE TRIP 新美 有基 | | | |
| 14:00 | 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 | | | 13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ | 13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ | | | 13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ | 13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ | | | | 13:20~14:05 grinove AYA | 13:25~14:10 ホットワーク45 横山 理恵子 | 13:25~14:05 THE TRIP 池島 なるみ | 13:15~14:00 grinove 尾関 乃亜 | 13:25~14:10 ホットワーク45 横山 理恵子 | 13:25~14:10 THE TRIP 新美 有基 | 13:25~14:10 THE TRIP 新美 有基 | 13:25~14:10 THE TRIP 新美 有基 | 13:25~14:10 THE TRIP 新美 有基 | 13:25~14:10 THE TRIP 新美 有基 | | | |
| 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 | 14:45~15:25 温アロマ ストレッチャ40 久野 佑希奈 | | | 14:05~14:50 fight 上野 翔平 | 14:05~14:50 fight 上野 翔平 | | | 14:05~14:50 fight 上野 翔平 | 14:05~14:50 fight 上野 翔平 | | | | 14:25~14:55 RPM VIRTUAL | 14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 海野 沙織 | 14:25~14:55 RPM VIRTUAL | 14:25~15:10 RPM VIRTUAL | 14:30~14:50 HEAT HIT20 | 14:25~15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗 | 14:25~15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗 | 14:25~15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗 | 14:25~15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗 | 14:25~15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗 | | | |
| 16:00 | 15:50~16:20 SHIBAM | Free Time 15:00~17:30 | | 15:30~16:00 RPM VIRTUAL | 15:40~16:10 BODYBALANCE | | | 15:05~15:35 SHIBAM | 15:05~15:35 SHIBAM | | | 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 RPM VIRTUAL | 15:20~15:50 RPM VIRTUAL | 15:20~16:05 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ | 15:20~16:05 RPM VIRTUAL | 15:20~16:05 RPM VIRTUAL | 15:20~16:05 RPM VIRTUAL | 15:20~16:05 RPM VIRTUAL | 15:20~16:05 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 | | | 16:30~17:00 BODYPUMP | 16:30~17:00 BODYPUMP | | | | 16:05~16:35 BODYPUMP | 16:00~16:40 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ | 16:05~16:50 POWER 中村 大介 | 16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基 | 16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ | 16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基 | 16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基 | 16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基 | 16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基 | | | | |
| 18:00 | 17:10~17:40 CORE | | | 17:45~18:25 THE TRIP | 17:00~17:30 GRIT CARDIO | | | 17:15~17:45 BODYCOMBAT | 17:15~17:45 BODYCOMBAT | | | 17:15~17:45 BODYCOMBAT | 17:15~17:45 BODYCOMBAT | | | | 17:40~18:10 SHIBAM | 18:00~18:40 ホットヨガ30 酒井田 奈々 | 17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大 | 17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大 | 17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大 | 17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大 | 17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大 | 17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大 | 17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大 | 17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大 | | | |
| 19:00 | 18:10~18:40 CENTERGY 山本 佳代子 | 18:00~18:30 ホットヨガ30 YURI | | 18:40~19:30 RPM VIRTUAL | 18:40~19:30 CENTERGY 山本 佳代子 | | | 18:15~19:00 fight 下山 徳大 | 18:15~19:00 fight 下山 徳大 | | | 18:15~19:00 fight 下山 徳大 | 18:15~19:00 fight 下山 徳大 | | | | 18:35~19:05 ZUMBA 尾関 乃亜 | 19:00~19:40 ホットヨガ40 酒井田 奈々 | 18:45~19:15 Sprint 下山 徳大 | 18:45~19:15 Sprint 下山 徳大 | 18:45~19:15 Sprint 下山 徳大 | 18:45~19:15 Sprint 下山 徳大 | 18:45~19:15 Sprint 下山 徳大 | 18:45~19:15 Sprint 下山 徳大 | 18:45~19:15 Sprint 下山 徳大 | | | | |
| 20:00 | 19:40~20:10 WARMUP 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 | 19:15~20:00 POWER 下山 徳大 | | | 19:15~20:00 POWER 下山 徳大 | 19:15~20:00 POWER 下山 徳大 | | | | 19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり | 20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々 | 19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大 | 19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大 | 19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大 | 19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大 | 19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大 | 19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大 | 19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大 | | | | |
| 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 | | 20:45~21:25 THE TRIP 井野 李咲 | 20:35~21:20 grinove AYA | | | 20:20~21:05 BLAST AYA | 20:20~21:05 BLAST AYA | | | 20:20~21:05 BLAST AYA | 20:20~21:05 BLAST AYA | | | | 20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子 | 21:05~21:45 温アロマ ストレッチャ40 青山 乙葉 | 20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子 | 20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子 | 20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子 | 20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子 | 20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子 | 20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子 | 20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子 | 20:45~21:25 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 | | | 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 | 21:20~22:05 grinove 貝沼 祐里奈 | | | | 21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平 | 21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平 | 21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平 | 21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平 | 21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平 | 21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平 | 21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平 | 21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平 | 21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平 | 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。