

2024.9.16(Mon)

【敬老の日】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		11:00-11:15 adidas GYM&RUN15	10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
12	11:30-12:15 fight 尾関 乃亜	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 ZUMBA 尾関 乃亜	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:00 FREE TIME
14	13:40-14:25 groove 貝沼 祐里奈	14:15-14:45 ホットヨガ30 伴野 絵梨		13:15-13:55 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨
15	14:45-15:30 CENTERGY 横山 理恵子	15:05-15:50 ホットヨガリンパ45 赤坂 拓海		14:15-14:45 LES MILLS sprint 上野 翔平
16	15:50-16:10 [暗闇WORKOUT]HEAT HIIT20			15:05-15:45 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
17	16:30-17:15 POWER 中村 大介	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		16:15-16:45 FREE TIME
18	17:35-18:20 fight 上野 翔平	17:30-18:10 ホットヨガ40 YURI		17:00-17:40 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
19				18:00-18:45 LES MILLS RPM 新美 有基
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。