

# 2024.10.14(Mon)

## 【スポーツの日】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			10:30-11:10 THE TRIP 新美 有基
12	11:30-12:15 CENTERGY 横山 理恵子 <small>※無料イベント</small>	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:15 LesMILLS RPM 新美 有基
13	12:35-13:05 バレトン30 久野 祐希奈	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:00 FREE TIME
14	13:30-13:50 【暗闇WORKOUT】HEAT HIIT20	13:30-13:50 温ストレッチポール20		13:15-13:55 THE TRIP 伴野 絵梨
15	14:15-15:00 fight 石原 亜紀	14:15-14:45 ホットヨガ30 伴野 絵梨		14:20-15:00 THE TRIP 飯嶋 拓斗
16	15:20-16:05 ZUMBA SAKURA	15:25-16:05 温アロマストレッチ40 長谷川 美羽		15:30-16:10 THE TRIP 石原 亜紀
17	16:25-17:10 groove AYA	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		16:30-17:10 THE TRIP 上野 翔平
18	17:30-18:15 BLAST AYA	17:30-18:10 ホットヨガ40 YURI		17:30-18:00 FREE TIME
19				
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。