


# 2024年 10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			7:30~8:15 THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			7:30~8:00 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	8:10~8:40 BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 CORE							8:10~8:40 GRIT CARDIO				8:10~8:40 BODYCOMBAT				Free Time 8:30~9:00												
10:00	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC	Free Time 7:00~11:00		Free Time 9:05~9:35	8:50~9:20 BODYCOMBAT			8:50~9:20 CORE	Free Time 7:00~11:00			8:50~9:20 CORE				8:50~9:20 SHIBAM	Free Time 7:00~11:00			Free Time 8:30~9:00												
11:00	9:30~10:00 CORE			Free Time 9:05~9:35	9:30~10:00 SHIBAM			9:35~10:05 BODYPUMP					9:35~10:05 BODYPUMP				9:30~10:00 CORE				Free Time 9:05~9:35											
12:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:30~11:10 ヨガ40 西島 智美			10:30~11:10 ヨガ40 西島 智美	10:30~11:10 THE TRIP 上野 翔平				10:30~11:10 ヨガ40 西島 智美				10:30~11:10 ヨガ40 上田 さかえ				10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀	10:00~11:00 Free Time			10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:00 ホットヨガ30 YURI	10:30~11:10 THE TRIP 井野 李咲					
13:00	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 ホットヨガ40 西島 智美			11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈	Free Time 11:30~12:00				11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈	11:30~12:00 ホットヨガ30 西島 智美			11:30~12:15 POWER 飯嶋 拓斗	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:20~12:00 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						
14:00	12:30~13:15 ZUMBA SAKURA	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	12:30~13:20 fight 上野 翔平			12:15~12:40 ホットヨガ40 西島 智美	Free Time 12:05~12:35				12:15~12:40 CENTERGY 池島 なるみ	12:10~12:40 ホットヨガ40 西島 智美			12:35~13:05 fight 下山 徳大	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:20~13:00 THE TRIP 石原 亜紀			12:30~13:00 Sprint 上野 翔平	12:10~12:40 ZUMBA SAKURA	12:10~12:40 ホットヨガ30 yukapiss	12:25~12:40 adidas GYM&RUN15	12:25~13:05 THE TRIP 新美 有基				
15:00	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			13:15~13:45 POWER 池島 なるみ	13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ				13:15~13:45 POWER 池島 なるみ	14:00~14:40 ホットヨガリソ(45) 赤坂 拓海			13:20~14:05 fight AYA	13:25~14:10 ホットヨガ45 海野 沙織			13:20~14:00 THE TRIP 飯嶋 拓斗			13:15~14:00 fight 中島とて真なりです。	13:15~14:00 ホットヨガ30 横山 理恵子	13:25~14:10 fight 新美 有基						
16:00	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 Free Time	14:45~15:25 温アロマ ストレッチャ40 久野 祐希奈			14:05~14:50 fight 上野 翔平	14:05~14:40 エクササイズ 石原 亜紀				14:05~14:50 fight 上野 翔平	14:00~14:40 温骨格リセット エクササイズ 石原 亜紀			14:20~15:05 fight 石原 亜紀	14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 海野 沙織			14:25~14:55 Free Time			14:15~15:00 fight 石原 亜紀	14:15~14:55 ホットヨガ40 横山 理恵子	14:25~15:05 CENTERGY 池島 なるみ	14:30~14:50 HEAT HIT20	14:25~15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗				
17:00	15:10~15:40 BODYCOMBAT			15:10~15:40 Free Time	15:00~15:30 CORE			15:05~15:35 SHIBAM	15:05~15:20 温ストレッチボール				15:05~15:35 SHIBAM	15:00~15:20 温ストレッチボール			15:20~15:50 BODYCOMBAT	15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			15:00~15:30 Free Time			15:15~15:45 BODYCOMBAT	15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:15~15:45 adidas GYM&RUN30 中村 大介	15:20~16:05 ホットヨガ45 横山 理恵子	15:25~15:55 Sprint 上野 翔平				
18:00	16:30~17:00 BODYBALANCE	Free Time 15:00~17:30		16:05~16:35 Free Time	16:20~16:50 BODYCOMBAT			16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 メンテナンス *使用不可				16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 メンテナンス *使用不可			16:05~16:35 BODYPUMP	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			16:10~16:40 Free Time			16:00~16:30 fight 貝沼 祐里奈	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:05~16:50 POWER 中村 大介	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 THE TRIP 上野 翔平				
19:00	17:10~17:40 CORE			17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基	17:00~17:30 GRIT CARDIO			17:15~17:45 BODYCOMBAT	17:45~18:25 THE TRIP 飯嶋 拓斗				17:15~17:45 BODYCOMBAT	17:45~18:25 THE TRIP 池島 なるみ			17:40~18:10 SHIBAM	18:10~18:40 ホットヨガ30 酒井田 奈々			17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大			17:45~18:30 CENTERGY 山本 佳代子	17:00~18:30 Free Time	17:30~18:10 温アロマ ストレッチャ40 岡部 未波	17:15~17:45 Free Time					
20:00	18:10~18:40 WORKOUT adidas GYM&RUN30 貝沼 祐里奈	18:00~18:30 ホットヨガ30 YURI		18:15~18:55 THE TRIP 新美 有基	18:25~19:10 POWER 池島 なるみ			18:15~19:00 fight 下山 徳大	18:15~18:55 温アロマ ストレッチャ40 長谷川 美羽				18:15~19:00 fight 下山 徳大	18:15~18:55 温アロマ ストレッチャ40 長谷川 美羽			18:35~19:05 fight 貝沼 祐里奈	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 fight 川島 晴世	17:30~18:10 温アロマ ストレッチャ40 岡部 未波	17:50~18:20 Free Time						
21:00	18:50~19:25 BLAST AYA	18:50~19:30 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 fight 新美 有基	18:45~19:00 adidas GYM&RUN15			19:15~20:00 POWER 下山 徳大	19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo				19:15~20:00 POWER 下山 徳大	19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo			19:20~20:05 fight 石原 亜紀	20:05~20:45 エクササイズ40 酒井田 奈々			19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大			19:40~20:10 CENTERGY 川島 晴世	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	19:40~20:25 fight 池島 なるみ				
22:00	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 fight 石原 亜紀			20:20~21:05 BLAST AYA	20:20~20:50 ホットヨガ40 tomo				20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo			20:45~21:15 fight 石原 亜紀	21:05~21:45 温アロマ ストレッチャ40 岡部 未波			21:05~21:40 THE TRIP 山本 佳代子			21:35~22:15 fight 石原 亜紀	21:40~22:20 THE TRIP 井野 李咲	21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平						
23:00	21:25~22:10 ZUMBA SAKURA			21:15~22:15 Free Time	21:40~22:20 fight 石原 亜紀			21:20~22:05 fight 貝沼 祐里奈	21:05~22:00 Free Time				21:20~22:05 fight 貝沼 祐里奈	21:05~22:00 Free Time			21:20~22:05 fight 石原 亜紀	21:05~22:00 Free Time			21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平			21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平								

~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(FREE TIME)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。