

2024.11.4(Mon)

【振替休日】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 山本 佳代子
12	11:30-12:15 fight 石原 亜紀 × 上野 翔平	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 THE TRIP 山本 佳代子
13	12:35-13:05 adidas GYM&RUN30 飯嶋 拓斗	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:10 THE TRIP 上野 翔平
14	13:25-14:10 ZUMBA SAKURA	13:30-13:50 温ストレッチボール20		13:30-14:10 THE TRIP AYA
15	14:30-15:15 groove AYA	14:10-14:55 ホットヨガリンパ45 赤坂 拓海		14:30-15:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗
16	15:35-16:20 BLAST AYA	15:30-16:10 ホットヨガ40 横山 理恵子		15:30-16:00 sprint 下山 徳大 × 上野 翔平
17	16:40-17:25 CENTERGY 横山 理恵子	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		16:20-17:00 THE TRIP 新美 有基
18	17:45-18:30 POWER 石原 亜紀 × 中村 大介	17:30-18:10 ホットヨガ40 YURI		17:30-18:30 LesMILLS RPM 下山 徳大 × 新美 有基 ※有料イベント
19	※全MOSSAプログラムは無料イベントとさせていただきます。 (5年以内バックナンバー使用)			
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。