


2024年 11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				7:30~8:00 BODYBALANCE				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		Free Time 7:00~11:00		Free Time 8:30~9:00																													
10:00																																	
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:30~11:10 ホットヨガ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				10:30~11:00 THE TRIP 飯嶋 拓斗	10:30~11:00 ホットヨガ30 YURI						
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		Free Time 11:30~12:00	11:30~12:00 ホットヨガ40 西島 智美			Free Time 11:30~12:00					11:30~12:00 ホットヨガ40 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					11:30~12:10 THE TRIP AYA				11:25~11:55 fight 上野 翔平	11:20~11:50 ホットヨガ30 YURI					
13:00	12:30~13:15 ZUMBA SAKURA	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:30~13:20 fight 上野 翔平							12:30~13:05 fight 上野 翔平				12:35~13:05 fight 下山 徳大	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ					12:30~13:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗				12:30~13:05 ZUMBA SAKURA	12:10~12:40 ホットヨガ30 yukapiss						
14:00	13:30~14:00 fight 石原 亜紀			13:30~13:45 THE TRIP 伴野 絵梨	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基							13:00~13:45 POWER 池島 なるみ				13:00~13:45 ホットヨガ40 赤坂 拓海	13:25~14:10 ホットヨガ45 海野 沙織					13:25~14:05 THE TRIP 池島 なるみ				13:15~14:00 fight 中村 大介	13:15~14:00 ホットヨガ45 横山 理恵子						
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		Free Time 14:20~14:50	14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 久野 佑希奈							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	14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 海野 沙織					14:25~15:10 fight 池島 なるみ				14:15~15:00 fight 石原 亜紀	14:15~14:55 ホットヨガ40 横山 理恵子						
16:00	15:50~16:20 BODYCOMBAT			Free Time 15:30~16:00	15:00~15:30 CORE							15:05~15:35 SHIBAM				15:00~15:20 温ストレッチポール	15:20~15:50 BODYCOMBAT					15:15~15:45 BODYCOMBAT				15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:20~16:05 ホットヨガ45 横山 理恵子						
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 BODYCOMBAT							16:30~17:00 BODYPUMP				16:00~17:00 メンテナンス *使用不可	16:05~16:35 BODYPUMP					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					
18:00	17:10~17:40 CORE			Free Time 16:40~17:10	17:00~17:30 GRIT CARDIO							17:15~17:45 BODYCOMBAT				17:45~18:25 THE TRIP 飯嶋 拓斗	17:45~18:10 fight 下山 徳大					17:45~18:30 fight 石原 亜紀	17:10~17:55 fight 中村 大介	17:10~17:55 fight 中村 大介				17:10~17:55 fight 中村 大介	17:30~18:10 温アロマ ストレッチ40 岡部 未波				
19:00	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 ホットヨガ40 MIKA							18:15~19:00 fight 下山 徳大				18:15~18:55 温アロマ ストレッチ40 長谷川 美羽	18:30~18:45 adidas GYM&RUN15					18:35~19:05 ZUMBA SAKURA	18:40~19:20 THE TRIP 池島 なるみ				18:45~19:15 fight 下山 徳大	18:45~19:15 fight 下山 徳大					
20:00	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			19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子							19:15~20:00 POWER 下山 徳大				19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo	19:40~20:00 HEAT HIT20					19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり	19:35~20:20 fight 下山 徳大				19:35~20:20 fight 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			20:25~20:55 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ							20:20~21:05 fight 山本 佳代子				20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo	20:35~21:20 fight 新美 有基					20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々	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 ZUMBA SAKURA			Free Time 21:15~22:15	21:35~22:05 fight 石原 亜紀							21:20~22:05 fight 貝沼 祐里奈				21:05~22:00 Free Time	21:05~22:00 fight 石原 亜紀					21:05~21:45 温アロマ ストレッチ40 青山 乙葉	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:18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。