

# 2024.11.30(Sat)

## 特別プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:20-11:20 <b>M CENTERGY</b> Yuya × 池島 なるみ ※有料イベント	10:00-11:00 FREE TIME	11:00-11:15 HEAT-HIIT15	10:30-11:10 <b>LES MILLS</b> THE TRIP 石原 亜紀
12	11:35-12:35 <b>M POWER</b> Yuya × 池島 なるみ ※有料イベント	11:25-12:05 ホットヨガ40 伴野 絵梨	12:15-12:30 adidas GYM&RUN15	11:30-12:10 <b>LES MILLS</b> THE TRIP AYA
13	12:55-13:25 <b>M groove</b> AYA	12:30-12:50 温ストレッチボール20		12:30-13:10 <b>LES MILLS</b> THE TRIP 飯嶋 拓斗
14	13:40-14:10 <b>M BLAST</b> AYA	13:15-14:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		13:25-14:05 <b>LES MILLS</b> THE TRIP 池島 なるみ
15	14:30-15:15 <b>M fight</b> 石原 亜紀	14:15-14:55 ホットヨガ40 横山 理恵子		14:25-15:10 <b>LES MILLS</b> RPM 池島 なるみ
16	15:35-16:20 <b>M groove</b> 貝沼 祐里奈	15:10-15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:30-16:10 <b>LES MILLS</b> THE TRIP 山本 佳代子
17	16:40-17:25 <b>M POWER</b> 石原 亜紀	16:05-16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30-17:10 <b>LES MILLS</b> THE TRIP 新美 有基
18	17:45-18:30 <b>M CENTERGY</b> 山本 佳代子	17:00-18:30 FREE TIME		17:25-17:55 FREE TIME 18:00-18:30 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。