

# 2024年12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	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC	Free Time 7:00~11:00		Free Time 8:30~9:00	8:50~9:20 BODYCOMBAT			8:50~9:20 CORE	Free Time 7:00~11:00				8:50~9:20 CORE	Free Time 7:00~11:00				8:50~9:20 SHIBAM	Free Time 7:00~11:00				8:50~9:20 CORE	Free Time 7:00~11:00								
10:00	9:30~10:00 CORE			Free Time 9:05~9:35	9:30~10:00 SHIBAM							9:35~10:05 BODYPUMP	Free Time 9:45~10:15				9:30~10:00 CORE				9:30~10:00 CORE	Free Time 9:40~10:10										
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:50~11:20 パレトン(30min) 久野 祐希奈			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			11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈	11:30~12:00 THE TRIP 上野 翔平				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 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	11:45~12:30 CENTERGY 池島 なるみ			11:30~12:00 THE TRIP 池島 なるみ	Free Time 11:30~12:00	11:30~12:00 ホットヨガ40 西島 智美			12:05~12:35 CENTERGY 池島 なるみ	12:05~12:35 THE TRIP 池島 なるみ				11:30~12:15 POWER 飯嶋 拓斗	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ				11:25~11:55 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		Free Time 12:15~12:55	12:50~13:20 GRIT 長谷川 美羽			12:50~13:35 fight 池島 なるみ	Free Time 12:05~12:35	12:50~13:20 ホットヨガ40 西島 智美			12:55~13:35 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海	12:55~13:35 Sprint 下山 徳大				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	12:10~12:55 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					
14:00	13:30~14:00 fight 石原 亜紀			13:30~13:45 adidas GYM&RUN15	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基			13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ	Free Time 12:45~14:30	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基			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	13:55~14:35 THE TRIP 下山 徳大				13:30~14:05 fight AYA	13:25~14:10 ホットワーク45 横山 理恵子				13:25~14:05 THE TRIP 池島 なるみ	13:15~14:00 fight AYA	13:00~15:00 Free Time	13:25~14:10 fight 新美 有基					
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 祐希奈			14:05~14:50 fight 上野 翔平	Free Time 14:20~14:50	14:45~15:25 ホットヨガ40 西島 智美			15:05~15:35 SHIBAM	15:00~15:20 温ストレッチボール	15:05~15:35 THE TRIP 下山 徳大				14:20~15:05 fight 石原 亜紀	14:15~14:55 ホットヨガ40 横山 理恵子				14:25~15:10 fight 池島 なるみ	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子	14:30~14:50 HEAT HIT20	14:25~15:05 THE TRIP 池島 なるみ					
16:00	15:50~16:20 SHIBAM	Free Time 15:00~17:30		Free Time 15:30~16:00	15:40~16:10 BODYBALANCE			15:45~16:15 GRIT CARDIO	Free Time 15:20~15:50	15:40~16:10 BODYCOMBAT			15:45~16:15 GRIT CARDIO	Free Time 15:20~15:50				15:20~15:50 BODYCOMBAT	Free Time 15:30~16:00				15:30~16:10 THE TRIP 山本 佳代子	15:15~15:45 adidas GYM&RUN30 中村 大介	15:20~16:05 ホットワーク45 横山 理恵子	15:25~15:55 Sprint 上野 翔平						
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			Free Time 16:40~17:10	17:00~17:30 GRIT CARDIO			16:30~17:00 BODYPUMP	Free Time 16:30~17:00	17:00~17:30 GRIT CARDIO			17:15~17:45 BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可	16:30~17:00 BODYPUMP	Free Time 16:10~16:40				16:05~16:35 BODYPUMP	Free Time 16:10~16:40				16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基	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				
18:00	18:10~18:40 adidas GYM&RUN30 貝沼 祐里奈	18:00~18:30 ホットヨガ30 YURI		17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基	18:25~19:10 POWER 池島 なるみ			17:45~18:25 THE TRIP 飯嶋 拓斗	Free Time 16:00~17:50	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40 長谷川 美羽	17:45~18:25 THE TRIP 池島 なるみ				17:40~18:10 SHIBAM	18:00~18:30 ホットヨガ30 酒井田 奈々				17:45~18:30 CENTERGY 山本 佳代子	17:10~17:55 fight 池島 なるみ	17:30~18:10 温アロマ ストレッチ40 岡部 未波	17:15~17:45 Free Time					
19:00	18:55~19:25 BLAST AYA	18:50~19:30 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 fight 新美 有基	18:45~19:30 fight 池島 なるみ			18:40~19:20 THE TRIP 池島 なるみ	18:45~19:30 adidas GYM&RUN15	18:45~19:30 fight 新美 有基			19:15~20:00 POWER 下山 徳大	19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo	18:40~19:20 THE TRIP 池島 なるみ				18:35~19:05 ZUMBA SAKURA	19:00~19:40 ホットヨガ40 酒井田 奈々				18:45~19:15 Sprint 下山 徳大	18:45~19:30 HEAT HIT20	18:45~19:30 fight 新美 有基						
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		19:45~20:25 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	19:40~20:00 HEAT HIT20	19:30~20:15 THE TRIP 池島 なるみ			20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo	19:35~20:15 THE TRIP 新美 有基				19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり	20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々				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		20:45~21:25 THE TRIP 石原 亜紀	20:35~21:20 fight AYA			20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子	20:35~21:20 adidas GYM&RUN15	20:45~21:25 THE TRIP 石原 亜紀			21:20~22:05 fight 貝沼 祐里奈	21:05~22:00 Free Time	20:35~21:20 fight 新美 有基	20:40~21:20 THE TRIP 山本 佳代子				21:05~21:45 温アロマ ストレッチ40 青山 乙葉	20:45~21:20 adidas GYM&RUN15	20:40~21:20 THE TRIP 山本 佳代子	21:05~21:45 fight 石原 亜紀	21:05~21:45 fight 石原 亜紀	21:05~21:45 fight 石原 亜紀	21:05~21:45 fight 石原 亜紀						
22:00	21:25~22:10 ZUMBA SAKURA			21:40~22:20 THE TRIP 上野 翔平	21:35~22:05 fight 石原 亜紀			21:40~22:20 THE TRIP 上野 翔平	Free Time 21:15~22:15	21:35~22:05 fight 石原 亜紀			21:40~22:20 THE TRIP 上野 翔平	21:40~22:20 THE TRIP 上野 翔平				21:20~22:05 fight 石原 亜紀	21:05~21:45 fight 石原 亜紀				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。