


2025年 1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		7:30~8:10 THE TRIP 上野 翔平	7:30~8:00 DANCE				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		Free Time 8:30~9:00	8:50~9:20 CORE	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 DANCE	Free Time 7:00~11:00														
10:00	9:30~10:00 CORE			Free Time 9:05~9:35	9:30~10:00 DANCE		Free Time 8:30~10:30	9:35~10:05 BODYPUMP	9:35~10:05 BODYPUMP				9:35~10:05 BODYPUMP				9:30~10:00 CORE	Free Time 7:00~11:00			9:30~10:00 CORE	Free Time 7:00~11:00										
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:50~11:20 パレトン(30min) 久野 祐希奈		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 西島 智美				10:30~11:10 ヨガ40 西島 智美				10:30~11:10 ヨガ40 上田 さかえ	Free Time 7:00~11:00			10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀	Free Time 7:00~11:00										
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		Free Time 11:30~12:00	11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈	11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈				11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈	11:30~12:10 ホットヨガ40 西島 智美			11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	Free Time 7:00~11:00			11:30~12:10 POWER 池島 なるみ	Free Time 7:00~11:00										
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		Free Time 11:30~12:00	12:50~13:20 GRIT 長谷川 美羽		Free Time 12:05~12:35	12:55~13:35 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海	12:55~13:35 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海				12:55~13:35 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	Free Time 7:00~11:00			12:30~13:10 fight AYA	Free Time 7:00~11:00										
14:00	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		Free Time 12:45~14:30	13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ	13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ				13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ	13:20~14:05 fight AYA			13:20~14:05 fight AYA	Free Time 7:00~11:00			13:20~14:05 fight AYA	Free Time 7:00~11:00										
15:00	14:15~15:00 POWER 石原 亜紀	14:15~14:55 ホットヨガ40 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		Free Time 15:20~15:50	15:05~15:35 CORE	15:05~15:35 CORE				15:05~15:35 CORE	14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 久野 祐希奈			14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 久野 祐希奈	Free Time 7:00~11:00			14:45~15:25 fight 石原 亜紀	Free Time 7:00~11:00										
16:00	15:10~15:40 BODYCOMBAT			Free Time 14:55~15:25	15:00~15:30 CORE		Free Time 15:20~15:50	15:45~16:15 GRIT CARDIO	15:45~16:15 GRIT CARDIO				15:45~16:15 GRIT CARDIO	15:10~15:40 BODYCOMBAT			15:10~15:40 BODYCOMBAT	Free Time 7:00~11:00			15:10~15:40 BODYCOMBAT	Free Time 7:00~11:00										
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE	Free Time 15:00~17:30		Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 BODYCOMBAT		Free Time 16:30~17:00	16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 BODYPUMP				16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:30~17:00 BODYBALANCE	Free Time 7:00~11:00			16:30~17:00 BODYBALANCE	Free Time 7:00~11:00										
18:00	17:10~17:40 CORE			Free Time 16:40~17:10	17:00~17:30 GRIT CARDIO		Free Time 16:00~17:50	17:15~17:45 BODYCOMBAT	17:15~17:45 BODYCOMBAT				17:15~17:45 BODYCOMBAT	17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基			17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基	Free Time 7:00~11:00			17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基	Free Time 7:00~11:00										
19:00	18:10~18:40 fight 具沼 祐里奈	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		Free Time 16:05~16:35	18:25~19:10 POWER 池島 なるみ		Free Time 18:40~19:20	18:15~18:55 温アロマ ストレッチ40 長谷川 美羽	18:15~18:55 温アロマ ストレッチ40 長谷川 美羽				18:15~18:55 温アロマ ストレッチ40 長谷川 美羽	18:55~19:25 BLAST AYA			18:55~19:25 BLAST AYA	Free Time 7:00~11:00			18:55~19:25 BLAST AYA	Free Time 7:00~11:00										
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		Free Time 16:40~17:10	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子		Free Time 19:20~20:00	19:20~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:20~19:50 ホットヨガ40 tomo				19:20~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:40~20:10 fight 石原 亜紀			19:40~20:10 fight 石原 亜紀	Free Time 7:00~11:00			19:40~20:10 fight 石原 亜紀	Free Time 7:00~11:00										
21:00	20:25~21:10 fight 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨		Free Time 16:40~17:10	20:35~21:20 fight 石原 亜紀		Free Time 21:00~22:00	20:20~21:05 BLAST AYA	20:20~21:05 BLAST AYA				20:20~21:05 BLAST AYA	20:45~21:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨			20:45~21:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨	Free Time 7:00~11:00			20:45~21:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨	Free Time 7:00~11:00										
22:00	21:25~22:10 ZUMBA SAKURA			Free Time 16:40~17:10	21:35~22:05 fight 石原 亜紀		Free Time 21:40~22:10	21:20~22:05 fight 具沼 祐里奈	21:20~22:05 fight 具沼 祐里奈				21:20~22:05 fight 具沼 祐里奈	21:25~22:10 ZUMBA SAKURA			21:25~22:10 ZUMBA SAKURA	Free Time 7:00~11:00			21:25~22:10 ZUMBA SAKURA	Free Time 7:00~11:00										
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。