

# 2025.1.13(MON)

## 【成人の日】プログラムスケジュール

時間	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:00-11:00 FREE TIME		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
12	11:30-12:15 fight 川島 晴世	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	11:45-12:05 HEAT-HIIT20	11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
13	12:30-13:15 CENTERGY 川島 晴世	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:00 FREE TIME
14	13:35-14:20 ZUMBA SAKURA	13:30-13:50 温ストレッチボール20		13:15-13:55 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨
15	14:40-15:25 groove SAKURA × YURINA	14:15-14:55 ホットヨガ40 伴野 絵梨		14:15-14:45 sprint 下山 徳大
16	15:35-16:05 LES MILLS DANCE	15:15-15:55 温骨格リセットエクササイズ40 石原 亜紀		15:05-15:45 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大
17	16:25-17:10 fight 石原 亜紀 × 飯嶋 拓斗	16:15-16:55 温アロマストレッチ40 青山 乙葉		16:30-17:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:30-18:15 POWER 中村 大介	17:30-18:30 FREE TIME		17:30-18:15 LES MILLS RPM 新美 有基 × 下山 徳大
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。