

2025.02.11(火)

【建国記念の日】プログラムスケジュール

時間	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:30-11:15 M CENTERGY 池島 なるみ	10:00-11:30 FREE TIME		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 中村 大介
12	11:35-12:20 M fight 石原 亜紀 × AYA	11:50-12:10 温ストレッチポール20		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 池島 なるみ
13	12:40-13:25 M BLAST AYA	12:30-13:10 温アロマストレッチ40 長谷川 美羽	12:25-12:40 HEAT-HIIT15	12:30-13:15 LES MILLS RPM 池島 なるみ
14	13:45-14:15 M groove AYA	13:30-14:10 温骨格リセットエクササイズ40 石原 亜紀		13:50-14:30 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
15	14:35-15:05 adidas GYM&RUN30 貝沼 祐里奈	15:00-15:40 ホットヨガ40 YURI		14:50-15:20 LES MILLS sprint 上野 翔平
16	15:25-16:10 M POWER 石原 亜紀	16:00-16:40 ホットヨガ40 YURI		15:40-16:20 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
17	16:30-17:00 M fight 飯嶋 拓斗	17:00-17:40 温アロマストレッチ40 岡部 未波		16:40-17:20 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
18	17:20-18:05 M CENTERGY 山本 佳代子			17:40-18:20 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
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。