


2025年 3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 DANCE				7:30~8:10 THE TRIP 上野 翔平	7:30~8:00 BODYBALANCE																		
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 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			9:35~10:05 BODYPUMP	Free Time 9:45~10:15				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	10:30~11:10 THE TRIP 上野 翔平													10:20~11:00 ホットヨガ40 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	11:50~12:05 HEAT HIT20	Free Time 11:30~12:00	11:45~12:30 CENTERGY 池島 なるみ			11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈	Free Time 11:30~12:00				11:30~12:00 ホットヨガ40 西島 智美	11:30~12:10 ホットヨガ40 西島 智美													11:25~11:55 fight 飯嶋 拓斗	1:15~1:55 ホットヨガ40 YURI				
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 12:15~12:55 THE TRIP 上野 翔平	12:50~13:20 GRIT 長谷川 美羽			12:10~12:40 ホットヨガ40 西島 智美	Free Time 12:05~12:35				12:10~12:40 CENTERGY 池島 なるみ	12:10~12:35 THE TRIP 下山 徳大													12:10~12:40 ZUMBA SAKURA	12:10~12:40 ホットヨガ40 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	Free Time 13:15~13:55 THE TRIP 伴野 絵梨	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基			13:00~13:45 POWER 池島 なるみ	Free Time 13:00~13:45				13:00~13:45 POWER 池島 なるみ	13:00~13:40 THE TRIP 下山 徳大													13:15~14:00 GRIT SAKURA	13:15~14:00 ホットヨガ40 YURI	13:15~13:35 HEAT HIT20	13:25~14:05 THE TRIP 池島 なるみ	13:25~14:10 THE TRIP 新美 有基	
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				14:05~14:50 fight 上野 翔平	Free Time 14:05~14:50				14:05~14:40 温骨格リセット エクササイズ 石原 亜紀	14:05~14:40 温骨格リセット エクササイズ 石原 亜紀													14:15~15:00 fight 石原 亜紀	14:15~15:00 温ボデメイク ヨガ40 赤坂 拓海	14:25~15:10 THE TRIP 池島 なるみ	14:25~15:05 THE TRIP 中村 大介		
16:00	15:10~15:40 BODYCOMBAT			Free Time 15:10~15:25	15:00~15:30 CORE			15:05~15:35 DANCE	Free Time 15:05~15:30				15:05~15:35 DANCE	15:05~15:20 温ストレッチポール													15:10~15:45 BODYCOMBAT	15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:15~15:45 adidas GYM&RUN30	15:20~16:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗	15:25~15:55 sprint 上野 翔平	
17:00	15:50~16:20 DANCE	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 15:55~16:25				15:45~16:15 GRIT CARDIO	15:45~16:15 BODYPUMP													16:00~16:30 GRIT 具沼 祐里奈	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:05~16:50 POWER 中村 大介	16:20~17:00 THE TRIP 飯嶋 拓斗		
18:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			Free Time 16:40~17:10	16:20~16:50 BODYCOMBAT			16:30~17:00 BODYPUMP	Free Time 16:30~17:00				16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 BODYCOMBAT													16:45~17:30 POWER 石原 亜紀	16:45~17:30 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	17:10~17:55 fight 上野 翔平	17:15~17:45 THE TRIP 新美 有基		
19:00	17:10~17:40 CORE			Free Time 17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基	17:00~17:30 GRIT CARDIO			17:15~17:45 BODYCOMBAT	Free Time 17:15~17:45				17:15~17:45 BODYCOMBAT	17:45~18:25 THE TRIP 飯嶋 拓斗													17:45~18:30 CENTERGY 山本 佳代子	17:45~18:30 ホットヨガ40 YURI	18:00~18:30 Free Time	17:50~18:20 THE TRIP 飯嶋 拓斗		
20:00	18:10~18:40 GRIT 具沼 祐里奈	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		Free Time 18:00~18:40	18:25~19:10 POWER 池島 なるみ	18:25~19:10 POWER 池島 なるみ			18:15~19:00 fight AYA	Free Time 18:15~19:00			18:15~19:00 fight AYA	18:15~18:45 温ストレッチポール30 長谷川 美羽	18:30~18:45 adidas GYM&RUN15													18:45~19:15 sprint 下山 徳大	18:45~19:20 THE TRIP 池島 なるみ			
21:00	18:55~19:25 BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI		Free Time 18:45~19:30	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子			19:15~20:00 POWER 飯嶋 拓斗	Free Time 19:15~20:00			19:15~20:00 POWER 飯嶋 拓斗	19:20~19:50 ホットヨガ40 tomo													19:05~19:45 ホットヨガ40 酒井田 奈々	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり	19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大	19:35~20:20 THE TRIP 新美 有基		
22:00	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 20:25~21:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨	20:25~20:45 温ストレッチポール	20:35~20:50 adidas GYM&RUN15			20:20~21:05 BLAST AYA	Free Time 20:20~21:05			20:20~21:05 BLAST AYA	20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子													20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々	20:35~21:20 THE TRIP 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	21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平	
23:00	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 21:00~22:00	21:35~22:05 fight 石原 亜紀			21:20~22:05 GRIT 具沼 祐里奈	Free Time 21:05~22:00				21:20~22:05 GRIT 具沼 祐里奈	21:20~22:05 THE TRIP 山本 佳代子													21:20~22:05 fight 石原 亜紀	21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平	21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平	21:35~22:15 THE TRIP 上野 翔平		

~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。