


2025年 4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 山本 佳代子	7:30~8:00 DANCE	7:30~8:10 温ボディメイク ヨガ40 久野 祐希奈		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	8:10~8:40 BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 CORE				8:10~8:40 GRIT CARDIO				8:10~8:40 BODYCOMBAT			Free Time 7:00-10:00				Free Time 8:30-9:00												
10:00	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC	Free Time 7:00~11:00		Free Time 8:30~9:00	8:50~9:20 BODYCOMBAT			メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 CORE				8:50~9:20 DANCE							Free Time 9:05~9:35												
11:00	9:30~10:00 CORE			Free Time 9:05~9:35	9:30~10:00 DANCE				9:35~10:05 BODYPUMP				9:30~10:00 CORE							Free Time 9:05~9:35												
12:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:50~11:30 骨格リセット エクササイズ40 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 上田 さかえ							10:15~10:45												
13:00	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		11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈		11:30~12:00 ホットヨガ30 西島 智美		11:30~12:15 POWER 飯嶋 拓斗							11:20~12:00 THE TRIP AYA												
14:00	12:30~13:15 ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:15~12:55 THE TRIP 上野 翔平	12:50~13:20 ZUMBA 長谷川 美羽		12:10~12:40 ホットヨガ40 西島 智美		12:10~12:40 CENTERGY 池島 なるみ		12:20~13:00 温骨格リセット エクササイズ 赤坂 拓海		12:30~13:05 fight AYA							12:20~13:00 THE TRIP 石原 亜紀												
15:00	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		13:55~14:35 THE TRIP 池島 なるみ		13:00~13:45 POWER 池島 なるみ		13:25~14:10 ホットヨガ45 横山 理恵子		13:20~14:05 fight AYA							13:20~13:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗												
16:00	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		14:05~14:50 fight 上野 翔平		14:05~14:50 fight 上野 翔平		14:25~15:05 ホットヨガ40 横山 理恵子		14:20~15:05 CENTERGY 山本 佳代子							14:25~14:55 Free Time												
17:00	15:10~15:40 BODYCOMBAT			Free Time 14:55~15:25	15:00~15:30 CORE		15:05~15:35 DANCE		15:05~15:35 DANCE		15:25~15:45 温ストレッチボール		15:20~15:50 BODYCOMBAT							Free Time 15:00~15:30												
18:00	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		15:45~16:15 GRIT CARDIO		15:55~16:25 CORE		16:05~16:35 BODYCOMBAT							Free Time 15:35~16:05												
19:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 BODYCOMBAT		16:30~17:00 BODYPUMP		16:30~17:00 BODYPUMP		16:50~17:00 BODYCOMBAT		16:30~17:00 BODYPUMP							Free Time 16:10~16:40												
20:00	17:10~17:40 CORE			Free Time 16:40~17:10	17:00~17:30 GRIT CARDIO		17:15~17:45 BODYCOMBAT		メンテナンス ※使用不可		メンテナンス ※使用不可		メンテナンス ※使用不可							メンテナンス ※使用不可												
21:00	17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45~18:25 THE TRIP 飯嶋 拓斗	18:25~19:10 POWER 池島 なるみ		17:45~18:25 THE TRIP 飯嶋 拓斗		17:45~18:25 THE TRIP 池島 なるみ		18:15~18:45 温ストレッチボール30 トレーナー		17:40~18:10 DANCE							17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大												
22:00	18:25~19:10 BLAST AYA	18:25~19:10 ホットヨガ40 MIKA		18:45~19:30 THE TRIP 新美 有基	18:45~19:30 fight 池島 なるみ		18:40~19:20 THE TRIP AYA		18:15~19:00 fight AYA		18:30~18:45 adidas GYM&RUN15		18:35~19:05 ZUMBA SAKURA							18:45~19:15 sprint 下山 徳大												
23:00	19:25~20:10 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 THE TRIP 池島 なるみ		19:15~20:00 POWER 飯嶋 拓斗		19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo		19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり							19:35~20:20 THE TRIP 下山 徳大												
	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 貝沼 祐里奈	20:35~21:20 fight 石原 亜紀		20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子		20:20~21:05 BLAST AYA		20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo		20:20~21:05 fight 石原 亜紀							20:45~21:20 THE TRIP 山本 佳代子												
	21:25~22:10 ZUMBA SAKURA			21:40~22:20 THE TRIP 伴野 絵梨	21:35~22:05 fight 石原 亜紀		21:40~22:20 THE TRIP 伴野 絵梨		21:25~21:55 fight 貝沼 祐里奈		21:05~22:00 Free Time		21:20~22:05 POWER 下山 徳大							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。