

2025.04.29(TUE)

【昭和の日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:30-11:15 M fight 上野 翔平	11:00-11:40 ホットヨガ40 西脇 智美		10:40-11:20 <small>LES MILLS</small> THE TRIP 石原 亜紀
12	11:35-12:20 <small>GROUP</small> POWER 下山 徳大 × 池島 なるみ	12:00-12:40 ホットヨガ40 西脇 智美		11:35-12:15 <small>LES MILLS</small> THE TRIP 上野 翔平
13	12:40-13:25 BLAST AYA	13:00-13:40 温骨格リセットエクササイズ40 赤坂 拓海	13:15-13:30 adidas GYM&RUN15	12:35-13:20 LES MILLS RPM 池島 なるみ
14	13:45-14:30 ZUMBA 牧野 智基	14:00-14:45 ホットパワーヨガ45 海野 沙織		13:55-14:35 <small>LES MILLS</small> THE TRIP AYA × 下山 徳大
15	14:50-15:35 M groove AYA	15:05-15:45 温アロマヒーリングヨガ40 海野 沙織		14:55-15:25 <small>LES MILLS</small> sprint 下山 徳大
16	15:55-16:25 M fight AYA	16:05-16:45 ホットヨガ40 YURI		16:00-16:45 LES MILLS RPM 新美 有基
17	16:45-17:30 M CENTERGY 海野 沙織 × 池島 なるみ	17:05-17:45 ホットヨガ40 YURI		17:00-17:40 <small>LES MILLS</small> THE TRIP 新美 有基
18	全MOSSAプログラムは 無料イベントとなります。 5年以内リリースで お送りいたします♪	18:00-18:40 ホットヨガ40 yukapiss		18:00-19:00 LES MILLS RPM 池島 なるみ 下山 徳大 ※有料イベント 新美 有基
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。