

2025年 5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
7:00																										
8:00	7:30~8:00 LESSMILLS BODYBALANCE			7:30~8:15 LESSMILLS RPM 下山 徳大	7:30~8:00 LESSMILLS 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 LESSMILLS 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 LESSMILLS BODYBALANCE				7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗								
	8:10~8:40 LESSMILLS BODYCOMBAT				8:10~8:40 LESSMILLS CORE				8:10~8:40 LESSMILLS GRIT CARDIO					8:10~8:40 LESSMILLS BODYCOMBAT		Free Time 7:00~10:00										
9:00	8:50~9:20 LESSMILLS GRIT ATHLETIC		Free Time 7:00~11:00		Free Time 8:30~9:00	8:50~9:20 LESSMILLS BODYCOMBAT		メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 LESSMILLS CORE				Free Time 8:30~9:00	8:50~9:20 LESSMILLS DANCE				Free Time 8:30~9:00								
	9:30~10:00 LESSMILLS CORE			Free Time 9:05~9:35	9:30~10:00 LESSMILLS DANCE	9:30~10:30 Free Time	9:35~10:05 LESSMILLS BODYPUMP		Free Time 8:30~10:30	9:30~10:00 LESSMILLS CORE		Free Time 9:40~10:10				Free Time 9:05~9:35										
10:00							Free Time 9:45~10:15										Free Time 9:40~10:10									
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LESSMILLS 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	11:00~11:45 ホットバ（ワー）ヨガ45 海野 沙織			10:30~11:10 THE TRIP 上野 翔平	10:30~11:10 ヨガ40 西脇 智美				10:30~11:10 ヨガ40 上田 さかえ	10:30~11:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ					10:30~11:15 LESSMILLS CENTERGY 池島 なるみ	10:00~11:00 Free Time		10:30~11:10 LESSMILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:00 LESSMILLS DANCE	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI	10:30~11:10 THE TRIP 上野 翔平
	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	11:45~12:00 HEAT-HIT15	Free Time 11:30~12:00	11:45~12:30 LESSMILLS CENTERGY 池島 なるみ	12:00~12:40 ホットリフレッシュ ヨガ40 海野 沙織		Free Time 11:30~12:00	11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈	11:30~12:10 ホットヨガ40 西脇 智美		11:00~11:40 LESSMILLS THE TRIP 池島 なるみ	★ 11:30~12:15 LESSMILLS POWER 飯嶋 拓斗	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 LESSMILLS THE TRIP AYA					11:25~11:55 LESSMILLS fight 飯嶋 拓斗	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI		11:25~12:05 LESSMILLS THE TRIP 上野 翔平		
12:00				12:15~12:55 LESSMILLS THE TRIP 上野 翔平			Free Time 12:05~12:35	12:10~12:40 LESSMILLS CENTERGY 池島 なるみ	12:25~13:05 温骨格リセット エクササイズ40 赤坂 拓海			12:05~12:50 LESSMILLS RPM 下山 徳大		12:30~13:05 LESSMILLS fight AYA	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 LESSMILLS THE TRIP 石原 亜紀				12:30~13:10 LESSMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗			12:10~12:55 LESSMILLS ZUMBA SAKURA	12:10~12:50 ホットヨガ40 yukapiss	12:25~13:05 LESSMILLS THE TRIP 新美 有基
	12:30~13:15 LESSMILLS ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		13:15~13:55 LESSMILLS THE TRIP 伴野 絵梨	12:50~13:20 LESSMILLS groove 長谷川 美羽		12:50~13:35 LESSMILLS RPM 池島 なるみ	★ 13:00~13:45 LESSMILLS POWER 池島 なるみ	13:25~14:10 ホットバ（ワー）ヨガ45 横山 理恵子		13:10~13:50 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大		13:20~14:05 LESSMILLS groove AYA	13:25~14:10 ホットバ（ワー）ヨガ45 海野 沙織		13:20~14:00 LESSMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗		★ 13:30~14:00 LESSMILLS BLAST AYA	13:15~14:00 LESSMILLS groove SAKURA	13:00~13:20 HEAT-HIT20 Free Time 13:00~15:00		13:25~14:10 LESSMILLS fight 新美 有基				
14:00	14:15~15:00 LESSMILLS 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	13:45~14:30 LESSMILLS ZUMBA 牧野 智基			13:55~14:35 LESSMILLS THE TRIP 池島 なるみ	14:05~14:50 LESSMILLS fight 上野 翔平	14:25~15:05 ホットヨガ40 横山 理恵子		14:10~14:50 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大		14:20~15:05 LESSMILLS CENTERGY 山本 佳代子	14:30~15:10 ヒーリングヨガ40 海野 沙織	14:15~14:30 adidas GYM&RUN15	Free Time 14:25~14:55		14:15~15:00 LESSMILLS fight 石原 亜紀	14:10~14:50 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		14:25~15:10 LESSMILLS RPM 池島 なるみ	14:15~15:00 LESSMILLS CENTERGY 横山 理恵子		14:30~15:10 LESSMILLS THE TRIP 新美 有基	
				Free Time 14:55~15:25	15:00~15:30 LESSMILLS CORE		Free Time 15:20~15:50	15:05~15:35 LESSMILLS DANCE	15:25~15:45 温ストレッチボール		Free Time 15:00~15:30		15:20~15:50 LESSMILLS BODYCOMBAT				Free Time 15:00~15:30				15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:30~16:10 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子	15:15~15:45 adidas GYM&RUN30 飯嶋 拓斗	15:20~16:05 ホットバ（ワー）ヨガ45 横山 理恵子	15:30~16:00 LESSMILLS sprint 上野 翔平	
16:00	15:50~16:20 LESSMILLS DANCE	Free Time 15:00~17:30		Free Time 15:30~16:00	15:40~16:10 LESSMILLS BODYBALANCE		Free Time 15:55~16:25	15:45~16:15 LESSMILLS GRIT CARDIO		Free Time 15:50~17:00		Free Time 16:10~16:40		16:05~16:35 LESSMILLS BODYPUMP			Free Time 16:10~16:40				16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:30~17:10 LESSMILLS THE TRIP 新美 有基	★ 16:20~17:05 LESSMILLS POWER 石原 亜紀	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 LESSMILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	
	16:30~17:00 LESSMILLS BODYBALANCE			Free Time 16:40~17:10	16:20~16:50 LESSMILLS BODYCOMBAT	16:00~17:50 Free Time		16:30~17:00 LESSMILLS BODYPUMP					16:50~17:20 LESSMILLS CORE				メンテナンス ※使用不可								Free Time 17:15~17:45	
17:00	17:10~17:40 LESSMILLS CORE				17:00~17:30 LESSMILLS GRIT CARDIO			17:45~18:25 LESSMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗		18:15~19:00 LESSMILLS fight AYA	18:15~18:45 温ストレッチボール30 トレーナー	18:40~19:20 LESSMILLS THE TRIP 池島 なるみ		17:40~18:10 LESSMILLS DANCE			17:45~18:25 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大									
		18:25~19:10 LESSMILLS BLAST AYA			★ 18:25~19:10 LESSMILLS POWER 池島 なるみ	18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA	18:45~19:00 adidas GYM&RUN15	18:40~19:20 LESSMILLS THE TRIP AYA					18:35~19:05 LESSMILLS ZUMBA SAKURA	18:10~18:55 ホットヨガリソバ45 酒井田 奈々		18:40~18:55 adidas GYM&RUN15	18:45~19:15 LESSMILLS sprint 下山 徳大									
19:00		18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI							★ 19:15~20:00 LESSMILLS POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo			19:35~20:15 LESSMILLS THE TRIP 新美 有基	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり	19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々		19:30~20:15 LESSMILLS RPM 下山 徳大									
	19:25~20:10 LESSMILLS 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	19:45~20:00 adidas GYM&RUN15	19:45~20:25 LESSMILLS THE TRIP 伴野 絵梨	19:30~20:15 LESSMILLS CENTERGY 山本 佳代子	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA		19:40~20:25 LESSMILLS RPM 池島 なるみ					20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々				20:35~21:15 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子									
21:00	20:25~21:10 LESSMILLS fight 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ30 伴野 絵梨			20:35~21:20 LESSMILLS groove AYA			20:45~21:25 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子	★ 20:20~21:05 LESSMILLS BLAST AYA			20:35~21:20 LESSMILLS RPM 新美 有基		20:20~21:05 LESSMILLS fight 石原 亜紀		20:45~21:00 adidas GYM&RUN15										
	21:25~22:10 LESSMILLS ZUMBA SAKURA			21:40~22:20 LESSMILLS THE TRIP 伴野 絵梨	21:35~22:05 LESSMILLS fight 石原 亜紀	21:00~22:00 Free Time		Free Time 21:40~22:10	21:25~21:55 LESSMILLS groove 貝沼 祐里奈	21:05 ~22:00 Free Time		21:35~22:15 LESSMILLS THE TRIP AYA		★ 21:20~22:05 LESSMILLS POWER 下山 徳大			21:35~22:15 LESSMILLS THE TRIP 上野 翔平									
22:00																										
23:00																										

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

※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。

~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。

