

2025年 6月 Time Schedule

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			
7:00																								
8:00	7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE			7:30~8:15 LES MILLS RPM 下山 徳大	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	7:30~8:00 LES MILLS DANCE	7:30~8:10 温ボディメイク ヨガ40 久野 祐希奈		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE										
	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT					8:10~8:40 LES MILLS CORE				8:10~8:40 LES MILLS GRIT CARDIO				8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 7:00~10:00									
9:00	8:50~9:20 LES MILLS GRIT ATHLETIC	Free Time 7:00~11:00		Free Time 8:30~9:00	8:50~9:20 LES MILLS BODYCOMBAT			メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 LES MILLS CORE			Free Time 8:30~9:00		8:50~9:20 LES MILLS DANCE										
	9:30~10:00 LES MILLS CORE			Free Time 9:05~9:35	9:30~10:00 LES MILLS DANCE	8:30~10:30 Free Time				9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP	8:30~10:30 Free Time	Free Time 9:40~10:10		9:30~10:00 LES MILLS CORE										
10:00								Free Time 9:45~10:15																
	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	10:50~11:30 LES MILLS 骨格リセット エクササイズ40 久野 祐希奈			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀	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 LES MILLS CENERGY 川島 晴世	10:30~11:00 LES MILLS DANCE	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI	10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平			
11:00	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 LES MILLS CENERGY 石原 亜紀	11:00~11:45 ホットパワーヨガ45 海野 沙織		Free Time 11:30~12:00	11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈	11:25~12:05 ホットヨガ40 西脇 智美		11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平		★ 11:30~12:15 LES MILLS POWER 飯嶋 拓斗	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:35~12:20 LES MILLS night 川島 晴世	11:25~11:55 LES MILLS night 飯嶋 拓斗	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:25~12:05 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平			
12:00				12:15~12:55 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	12:00~12:40 LES MILLS ホットリフレッシュ ヨガ40 海野 沙織			Free Time 12:05~12:35						12:35~13:05 LES MILLS night AYA	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ									
13:00	12:30~13:15 LES MILLS ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:50~13:20 LES MILLS groove 長谷川 美羽			12:50~13:30 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	★ 12:15~13:00 LES MILLS POWER 富田 歩	12:20~13:00 温骨格リセット エクササイズ40 赤坂 拓海				12:35~13:05 LES MILLS night AYA	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:40~13:10 LES MILLS groove AYA	12:30~13:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	12:10~12:55 LES MILLS ZUMBA SAKURA	12:25~13:05 LES MILLS THE TRIP 新美 有基			
	13:30~14:00 LES MILLS night 石原 亜紀			13:15~13:55 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨				13:15~13:55 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	13:20~13:50 LES MILLS CENERGY 横山 理恵子	13:20~14:00 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海		13:10~13:50 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大		13:20~14:05 LES MILLS groove AYA	13:25~14:10 ホットパワーヨガ45 海野 沙織			★ 13:30~14:00 LES MILLS BLAST AYA	13:25~14:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	13:15~14:00 LES MILLS groove 貝沼 祐里奈	13:25~14:10 LES MILLS RPM 新美 有基			
14:00	★ 14:15~15:00 LES MILLS 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 LES MILLS ZUMBA 牧野 智基			13:50~14:30 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	14:05~14:50 LES MILLS night 上野 翔平	14:15~15:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		14:10~14:50 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大					14:15~14:30 adidas GYM&RUN15	★ 14:20~15:05 LES MILLS POWER 石原 亜紀	14:25~15:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	14:15~15:00 LES MILLS CENERGY 横山 理恵子	14:30~15:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗			
15:00	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 14:55~15:25	15:00~15:30 LES MILLS CORE			Free Time 15:20~15:50	15:05~15:35 LES MILLS DANCE	15:25~15:45 温ストレッチボール		Free Time 15:00~15:30		15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT										
16:00	15:50~16:20 LES MILLS DANCE	Free Time 15:00~17:30		Free Time 15:30~16:00	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE			Free Time 15:55~16:25	15:45~16:15 LES MILLS GRIT CARDIO			Free Time 15:35~16:05												
	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE			Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 16:30~17:00	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP					16:05~16:35 LES MILLS BODYPUMP	Free Time 15:30~17:45			16:25~16:55 LES MILLS night 石原 亜紀	16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基	16:05~16:50 LES MILLS POWER 飯嶋 拓斗	16:20~17:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈			
17:00	17:10~17:40 LES MILLS CORE			Free Time 16:40~17:10	17:00~17:30 LES MILLS GRIT CARDIO				17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可				16:50~17:20 LES MILLS CORE										
18:00				17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 新美 有基				17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平				17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子		17:40~18:10 LES MILLS DANCE										
19:00	★ 18:55~19:25 LES MILLS BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LES MILLS RPM 新美 有基	★ 18:25~19:10 LES MILLS POWER 石原 亜紀	18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA		18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP AYA	18:15~19:00 LES MILLS night AYA	18:15~18:45 温ストレッチボール30 長谷川 美羽	18:30~18:45 adidas GYM&RUN15	18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈		18:35~19:05 LES MILLS ZUMBA SAKURA	18:10~18:55 ホットヨガリッパ45 酒井田 奈々				18:40~18:55 adidas GYM&RUN15	18:45~19:15 LES MILLS sprint 下山 徳大				
20:00	19:40~20:10 LES MILLS CENERGY 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 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨	19:30~20:15 LES MILLS CENERGY 山本 佳代子	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA		19:40~20:10 LES MILLS sprint 上野 翔平	★ 19:15~20:00 LES MILLS POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo		19:35~20:15 LES MILLS 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 LES MILLS RPM 下山 徳大				
21:00	20:25~21:10 LES MILLS night 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ30 伴野 絵梨		20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	20:35~21:20 LES MILLS groove AYA			20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	★ 20:20~21:05 LES MILLS BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo		20:35~21:20 LES MILLS RPM 新美 有基		20:20~21:05 LES MILLS night 石原 亜紀				20:45~21:00 adidas GYM&RUN15	20:35~21:15 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子					
22:00	21:25~22:10 LES MILLS ZUMBA SAKURA			21:40~22:20 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨	21:35~22:05 LES MILLS night 飯嶋 拓斗	Free Time 21:00~22:00		Free Time 21:40~22:10	21:25~21:55 LES MILLS groove 貝沼 祐里奈	Free Time 21:05 ~22:00		21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP AYA		★ 21:20~22:05 LES MILLS POWER 下山 徳大	21:05~21:45 温アロマ ストレッチ40 スタッフ					21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平				
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

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

※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。