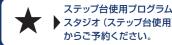
7月 Time Schedule







	2) 丰		7															」 自由で	す。 		` からご	ご予約ください	<i>1</i> .	Coqūl RENAISSANCE	
		Monday			Tuesday				Wednesday				Thursday	ırsday Friday						Saturday				Sunday			
7:00	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle		Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	7:00	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	
8:00	7:30~8:00 DESCRIPTION BODYBALANCE			7:30~8:15 LesMills RPM 下山 德大	7:30~8:00	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 LEGIMALE THE TRIP 飯嶋 拓斗	8:00									
9:00	8:10~8:40 ② BODYCOMBAT 8:50~9:20 ③ GRIT ATHLETIC	Free Time 7:00~11:00		Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 ○ CORE 8:50~9:20 • BODYCOMBAT	20		メンテナンス	8:10~8:40 ○ GRIT CARDIO 8:50~9:20 ○ CORE			Free Time 8:30~9:00		8:10~8:40 ⊘ BODYCOMBAT 8:50~9:20 ○ DANCE			Free Time 8:30~9:00	9:00									
10:00	9:30~10:00 ••••••••••••••••••••••••••••••••••			Free Time 9:05~9:35	9:30~10:00 • DANCE	Free Time 8:30~10:30		※使用不可 Free Time 9:45~10:15	9:35~10:05 ⊙ BODYPUMP	Free Time 8:30–10:30		9:05~9:35 Free Time 9:40~10:10		9:30~10:00 OCORE			Free Time 9:05~9:35 Free Time 9:40~10:10	10.00									
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 Lessint.Ls THE TRIP 下山 徳大	10:50~11:30 骨格リセット			10:30~11:10 Lassitutus THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:00~11:40		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		Free Time 10:15-10:45	11:00	10:30~11:15 CENTERGY 川島 晴世	Free Time 10:00~11:00		10:30~11:10 LESSMALLS THE TRIP 石原 亜紀	10:20~10:50 DANCE	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 LEEDWALLS THE TRIP 上野 翔平	
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	11:45~12:00 HEAT HIIT15	Free Time 11:30~12:00	エクササイズ40 久野 祐希奈 11:45~12:30	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 バレトン(30min) 久野 祐希奈	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		THE TRIP 上野 翔平		★ 11:30~12:15 M FOWER 飯嶋 拓斗	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 LISSMALIS THE TRIP AYA	12:00	11:35~12:20 广山 川島 晴世	11:25~12:05 ホットヨガ40 伴野 絵梨	11:30~11:45 adidas GYM&RUN15	11:30~12:10 THE TRIP AYA	11:10~11:55 可如比 飯嶋 拓斗	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:20~11:40 HEAT HIIT20	11:25~12:05	
13:00	12:30~13:15 ③ 2/MBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:15~12:55 Lassitut.s THE TRIP 上野 翔平	石原 亜紀 12:50~13:20 17:50~13:20 17:50~13:20	ホットリフレッシュ ヨガ40 海野 沙織		12:50~13:30 THE TRIP	★ 12:15~13:00 POWER 冨田 歩	12:20~13:00 温骨格リセット エクササイズ40 赤坂 拓海		12:05~12:50 LesMuLs RPM 下山 德大		12:35~13:05	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 Legibles THE TRIP 貝沼 祐里奈	13:00	12:40~13:10 groove AYA	12:30~12:50 温ストレッチボール	12:00~12:15 HEAT-HIIT15	12:30~13:10 LEEMALES THE TRIP 飯嶋 拓斗	12:10~12:55 ② 2VMBA 赤坂 拓海	12:10~12:50 ホットヨガ40 yukapiss	12:25~12:40 adidas GYM&RUN15	12:25~13:05 LEETHELS THE TRIP 新美 有基	
14:00	13:30~14:00 11ght 石原 亜紀		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15	13:15~13:55 Lessitus THE TRIP 伴野 絵梨	13:45~14:30 ③ ZVMBA	Free Time 12:45~14:30		上野 翔平 13:50~14:30 THE TRIP	13:20~13:50 CENTERGY 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 LessMals THE TRIP 下山 徳大		13:20~14:05 grouve AYA	13:25~14:10 ホットパワーヨガ45 海野 沙織		13:20~14:00 CHRMALS THE TRIP 飯嶋 拓斗	14:00	*13:30~14:00 ***BLAST AYA	13:10~13:50 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀		13:25~14:05 LEEMALS THE TRIP 山本 佳代子	13:15~14:00 groove 貝沼 祐里奈	Free Time 13:00~15:00		13:25~14:10 LesMills RPM 新美 有基	
15:00	★ 14:15~15:00 M FOWER 石原 亜紀	14:15~14:55 ホットヨガ40 伴野 絵梨		Free Time 14:20~14:50 Free Time	牧野 智基	14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40		上野翔平	14:05~14:50	14:15~15:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		14:10~14:50 LEMBLE THE TRIP 下山 徳大		14:20~15:05 LENTERGY 山本 佳代子	14:30~15:10 温アロマ 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	15:00	★ 14:20~15:05 POWER 石原 亜紀	14:10~14:50 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		14:25~15:05 LesMLLS THE TRIP 山本 佳代子	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子			14:30~15:10 LEBERGLIS THE TRIP 飯嶋 拓斗	
16:00	15:10~15:40	Free Time		14:55~15:25 Free Time 15:30~16:00	15:40~16:10 O BODYBALANCE	久野 祐希奈		Free Time 15:20~15:50 Free Time	15:45~16:15 O GRIT CARDIO	15:25~15:45 温ストレッチボール		15:00~15:30 Free Time 15:35~16:05		15:20~15:50 O BODYCOMBAT			15:00~15:30 Free Time 15:35~16:05	16:00	15:20~16:05 「grouve 長谷川 美羽	15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:25~16:10 LesMilLs RPM 新美 有基	15:15~15:45 I翰丽WORKOUT] adidasGYM&RUN30 山本 舜	15:20~16:05 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		15:30~16:00 Sprint 上野 翔平	
17:00	16:30~17:00 O BODYBALANCE	15:00~17:30		Free Time 16:05~16:35 Free Time 16:40~17:10	16:20~16:50 BODYCOMBAT 17:00~17:30	Free Time 16:00~17:50		15:55~16:25 Free Time 16:30~17:00	16:30∼17:00 ⊘ BODYPUMP	Free Time 15:50~17:00		Free Time 16:10~16:40		16:50~16:35	Free Time 15:30~17:45		Free Time 16:10~16:40	17:00	16:25~16:55 fight 石原 亜紀	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30~17:10 Legibles THE TRIP 新美 有基	16:05~16:50	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:20~17:00 LESSALLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	
18:00	17:10~17:40 ⊙CORE			17:45~18:25 Lessial.cs THE TRIP	O CRIT CARDIO			17:45~18:25 THE TRIP	17:15~17:45 ○ BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可		17:45~18:25		17:40~18:10 DANCE			※使用不可 17:45~18:25 Legalities THE TRIP	18:00	17:15~18:00 CENTERGY 山本 佳代子	Free Time 17:00~18:30		Free Time 17:25~17:55	17:10~17:55 可力比 上野 翔平	17:30~18:00 温ストレッチボール30 杉浦 愛子		Free Time 17:15~17:45	
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI 18:55~19:35		新美 有基 18:45~19:30 Lesmills	★ 18:25~19:10 ★ FOWER 石原 亜紀	18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA	18:45-19:00 adidas GYM&RUN15	上野 翔平 18:40~19:20 THE TRIP	18:15~19:00 Fight: 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	山本 佳代子 18:40~19:20 THE TRIP		18:35~19:05 ③ 2VMBA 赤坂 拓海	18:10~18:55 ホットヨガリンバ45 酒井田 奈々	18:40 - 18:55 adidas GYM&RUN15	下山 徳大 18:45~19:15 Sprint	19:00				Free Time 18:00~18:30				17:50~18:20	
20:00	★ 19:15~20:00 BLAST AYA	ホットヨガ40 YURI 19:50~20:30 温骨格リセット	19:45-20:00 adidas GYM&RUN15	新美 有基 19:45~20:25 Lesset Ls THE TRIP	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA		AYA 19:40~20:10 Sprint 上野 翔平	★ 19:15~20:00 FOWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo		貝沼 祐里奈 19:35~20:15 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		下山 徳大 19:30~20:15 LesMills 下山 徳大	20:00		~	プログ	ラム参	多加に	つい	て~		
21:00	20:25~21:10	エクササイズ40 石原 亜紀 20:45~21:15 ホットヨガ30 伴野 絵梨		伴野 絵梨 20:45~21:25 LessMet.ts THE TRIP	20:35~21:20 groove AYA	20:25~20:45 温ストレッチボール	20:35–20:50 adidas GYM&RUN15	20:45~21:25 THE TRIP	* 20:20~21:05 **BLAST** AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo		20:35~21:20 LesMills RPAI 新美 有基		20:20~21:05 fight 石原 亜紀	20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々	20:45~21:00 adidas GYM&RUN15	20:35~21:15 Lestitus THE TRIP 上野 翔平	21:00	~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								
22:00	21:30~22:10 ヨガ40 伴野 絵梨	计数 結聚		貝沼 祐里奈 21:40~22:20 THE TRIP 貝沼 祐里奈	21:35~22:05 Tight 飯嶋 拓斗	Free Time 21:00~22:00		山本 佳代子 Free Time 21:40~22:10	21:25~21:55 可 grouve 貝沼 祐里奈	Free Time 21:05 ~22:00		21:35~22:15 LISSELLS THE TRIP AYA		★ 21:20~22:05 M FOWER 下山 徳大	21:05~21:45 温アロマ ストレッチ40 トレーナー		Free Time 21:30~22:00	22:00	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。								
																			一 体制	前个尺、ケカ	」の場合を関	たさ、述中人	.返場は、ご	丞 慮く たさし	10		