

2025年 7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 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 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 LES MILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗										
	8:10~8:40 BODYCOMBAT				8:10~8:40 CORE				8:10~8:40 GRIT CARDIO					8:10~8:40 BODYCOMBAT	Free Time 7:00~10:00												
9:00	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 8:30~9:00										
	9:30~10:00 CORE			Free Time 9:05~9:35	9:30~10:00 DANCE					9:35~10:05 BODYPUMP	Free Time 8:30~10:30			9:30~10:00 CORE			Free Time 9:05~9:35										
10:00								Free Time 9:45~10:15									Free Time 9:40~10:10										
	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大				10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ					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			10:30~11:10 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 THE TRIP 上野 翔平			
11:00					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 ホットバウォーヨガ45 海野 沙織							11:00~11:40 THE TRIP 上野 翔平								11:10~11:55 fight 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 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 HIIT15	Free Time 11:30~12:00	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀			Free Time 11:30~12:00		11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈				★ 11:30~12:15 POWER 飯嶋 拓斗	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:20~12:00 THE TRIP AYA									
12:00				12:15~12:55 THE TRIP 上野 翔平				Free Time 12:05~12:35		★ 12:15~13:00 POWER 富田 歩							12:20~13:00 THE TRIP 貝沼 祐里奈										
	12:30~13:15 ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:50~13:20 groove 長谷川 美羽			12:50~13:30 THE TRIP 上野 翔平		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 fight AYA	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:20~13:00 THE TRIP 貝沼 祐里奈				12:30~13:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗	12:10~12:50 yukupiss	12:25~12:40 adidas GYM&RUN15	12:25~13:05 THE TRIP 新美 有基		
13:00																											
	13:30~14:00 fight 石原 亜紀		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15					12:45~14:30 Free Time																			
14:00					13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基			13:50~14:30 THE TRIP 上野 翔平		14:05~14:50 fight 上野 翔平								13:20~14:00 THE TRIP 飯嶋 拓斗				★ 13:30~14:00 BLAST AYA			13:25~14:05 THE TRIP 山本 佳代子	13:15~14:00 groove 貝沼 祐里奈	13:25~14:10 THE TRIP 新美 有基
	★ 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						14:15~15:00 ホットバウォーヨガ45 横山 理恵子			14:10~14:50 THE TRIP 下山 徳大					14:10~14:50 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海				★ 14:20~15:05 POWER 石原 亜紀			14:25~15:05 THE TRIP 山本 佳代子	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子	14:30~15:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗
15:00				Free Time 14:55~15:25	15:00~15:30 CORE			Free Time 15:20~15:50		15:05~15:35 DANCE							Free Time 15:00~15:30										
	15:10~15:40 BODYCOMBAT			Free Time 15:30~16:00	15:40~16:10 BODYBALANCE			Free Time 15:55~16:25		15:45~16:15 GRIT CARDIO							Free Time 15:35~16:05										
16:00	15:50~16:20 DANCE	Free Time 15:00~17:30		Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 BODYCOMBAT			Free Time 16:30~17:00									Free Time 16:10~16:40										
	16:30~17:00 BODYBALANCE			Free Time 16:40~17:10						16:30~17:00 BODYPUMP																	
17:00	17:10~17:40 CORE				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										
18:00		18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基				17:45~18:25 THE TRIP 上野 翔平					17:45~18:25 THE TRIP 山本 佳代子				17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大										
	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀				★ 18:25~19:10 POWER 石原 亜紀					18:15~19:00 fight AYA				18:35~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:10~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々			18:45~19:15 sprint 下山 徳大									
19:00		18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI																									
	★ 19:15~20:00 BLAST AYA		19:45~20:25 THE TRIP 伴野 絵梨		19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子			19:40~20:10 sprint 上野 翔平		★ 19:15~20:00 POWER 飯嶋 拓斗			19:35~20:15 THE TRIP 新美 有基														
20:00		19:50~20:30 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀																									
	20:25~21:10 fight 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨		20:45~21:25 THE TRIP 貝沼 祐里奈	20:35~21:20 groove AYA			20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子		★ 20:20~21:05 BLAST AYA			20:35~21:20 THE TRIP 新美 有基				20:35~21:15 THE TRIP 上野 翔平										
21:00																											
	21:30~22:10 ヨガ40 伴野 絵梨				21:35~22:05 fight 飯嶋 拓斗			Free Time 21:40~22:10		21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈	Free Time 21:05~22:00		21:35~22:15 THE TRIP AYA				Free Time 21:30~22:00										
22:00																											
23:00																											

※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。

