

2025年 8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	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				7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗							
	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				Free Time 8:30~9:00							
			Free Time 9:05~9:35			Free Time 8:30~10:30				Free Time 9:05~9:35			Free Time 9:05~9:35					Free Time 9:05~9:35							
10:00	9:30~10:00 LES MILLS CORE				9:30~10:00 LES MILLS DANCE			Free Time 9:45~10:15		9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP		Free Time 9:40~10:10		9:30~10:00 LES MILLS CORE				Free Time 9:40~10:10							
																		Free Time 10:15~10:45							
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大				10:30~11:10 LES MILLS 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 飯嶋 ほづみ	10:30~11:10 ホットヨガ40 MIKA			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:20~10:50 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			
					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						11:00~11:40 LES MILLS 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	11:45~12:30 LES MILLS CENERGY 石原 亜紀	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 バレトン(30min) 久野 祐希奈	11:20~12:05 ホットヨガリッパ(45 赤坂 拓海			★ 11:30~12:15 LES MILLS POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 LES MILLS THE TRIP AYA		11:10~11:55 LES MILLS 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 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平			
				12:15~12:55 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平				Free Time 12:05~12:35																	
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							★ 12:15~13:00 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 fight AYA	12:20~12:50 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈								
				13:15~13:55 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨				12:50~13:30 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 fight AYA	13:25~14:10 ホットバワーヨガ45 海野 沙織		13:20~14:00 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗								
14:00	13:30~14:00 LES MILLS fight 石原 亜紀		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15																						
	★ 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						14:05~14:50 LES MILLS fight 上野 翔平	14:15~15:00 ホットバワーヨガ45 横山 理恵子	14:10~14:50 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大													
15:00				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		Free Time 15:00~15:30		15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT				14:15~14:30 adidas GYM&RUN15	Free Time 14:25~14:55						
				15:30~16:00	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE			Free Time 15:55~16:25				15:25~15:45 温ストレッチボール	Free Time 15:35~16:05					Free Time 15:00~15:30							
16:00	15:50~16:20 LES MILLS DANCE	Free Time 15:00~17:30		Free Time 16:05~16:35				Free Time 16:30~17:00		15:45~16:15 LES MILLS GRIT CARDIO		Free Time 16:10~16:40													
	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE			Free Time 16:40~17:10	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 16:30~17:00		16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP								Free Time 16:10~16:40							
17:00	17:10~17:40 LES MILLS CORE				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				17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大							
	18:15~19:00 LES MILLS CENERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI			★ 18:25~19:10 LES MILLS POWER 石原 亜紀	18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA	18:45~19:00 adidas GYM&RUN15	18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP AYA	18:15~19:00 LES MILLS 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	18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈													
19:00		18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LES MILLS RPM 新美 有基					★ 19:15~20:00 LES MILLS POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo				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										
	★ 19:15~20:00 LES MILLS BLAST AYA		19:45~20:00 adidas GYM&RUN15	19:45~20:25 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨	19:30~20:15 LES MILLS CENERGY 山本 佳代子			19:40~20:10 LES MILLS sprint 上野 翔平									19:30~20:15 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大								
20:00		19:50~20:30 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀							★ 20:20~21:05 LES MILLS BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo				20:20~21:05 LES MILLS 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										
	20:25~21:10 LES MILLS fight 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 fight AYA			20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子				20:35~21:20 LES MILLS RPM 新美 有基					20:35~21:15 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平								
21:00																									
	21:30~22:10 ヨガ40 伴野 絵梨			21:40~22:20 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	21:35~22:05 LES MILLS fight 飯嶋 拓斗			Free Time 21:40~22:10		21:25~21:55 LES MILLS fight 貝沼 祐里奈	21:05~22:00		21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP AYA		★ 21:20~22:05 LES MILLS POWER 下山 徳大										
22:00																									
23:00																									

~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

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。

※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。