

2025.08.11(MON)

【山の日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
12	11:30-12:00 バレトン30 久野 祐希奈	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨
13	12:20-12:50 fight 上野 翔平	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:10 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨
14	13:10-13:55 M groove 長谷川 美羽	13:30-14:10 ホットヨガ40 伴野 絵梨		13:30-14:10 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
15	14:15-14:45 adidas GYM&RUN30 尾内 大和	14:30-15:00 温ストレッチボール30 トレーナー		14:30-15:10 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
16	15:05-15:50 M CENTERGY 石原 亜紀	15:20-15:50 FREE TIME		15:30-16:00 FREE TIME
17	16:10-16:55 M GROUP POWER 石原 亜紀	16:15-16:55 ホットヨガ40 YURI		16:20-17:00 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:15-18:00 fight 石原 亜紀	17:10-17:50 ホットヨガ40 YURI		17:45-18:45 LES MILLS 新美 有基 RPM 下山 徳大 ※有料イベント
19				
20				

※レッスン内容、担当インストラクターは急遽変更になる場合がございます。

※スタジオプログラムはWEBからご予約ください。