

2025.08.30(SAT)

特別プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30-11:15  川島 晴世			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
12	11:35-12:20  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 LES MILLS THE TRIP AYA
13	12:40-13:40  HIDE × AYA ※新曲解禁イベント(有料)	12:30-12:50 温ストレッチボール20	12:00-12:15 HEAT-HIIT15	12:30-13:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
14	14:00-14:45 ダンスエアロ45 HIDE ※スペシャルイベント(無料)	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 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
15	15:05-16:05  HIDE × YURINA ※新曲解禁イベント(有料)	14:10-14:50 温ボディメイクヨガ40 赤坂 拓海		14:25-15:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
16		15:10-15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:25-16:10 LES MILLS RPM 新美 有基
17	16:25-17:10  石原 亜紀	16:05-16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30-17:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:25-18:10  山本 佳代子	17:00-18:30 FREE TIME		17:25-18:30 FREE TIME
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。