

2025.07.21(MON)

【海の日】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	11:35-12:05 M fight 飯嶋 拓斗	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
13	12:25-13:10 M groove 長谷川 美羽	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	13:25-14:10 M CENTERGY 石原 亜紀	13:35-14:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨		13:30-14:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
15	14:35-15:05 adidas GYM&RUN30 山本 舜 ⇒ 飯嶋 拓斗	14:35-15:15 温アロマストレッチ40 浦 水輝		14:30-15:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
16	15:25-16:10 M POWER 飯嶋 拓斗	15:35-16:05 温ストレッチボール30 長谷川 美羽		15:30-16:10 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
17	16:30-17:30 M fight AYA × 石原 亜紀 ※有料イベント	16:25-17:05 ホットヨガ40 YURI		16:30-17:15 LES MILLS RPM 新美 有基
18	18:00-18:30 LES MILLS DANCE	17:25-18:05 ホットヨガ40 YURI		17:35-18:15 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
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。