

# 2025.09.15(MON)

## 【敬老の日】プログラムスケジュール

|    | Studio                                               | HOTStudio                        | Functional | Cycle                                                         |
|----|------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|
| 10 |                                                      | 10:00-11:00<br>FREE TIME         |            |                                                               |
| 11 | 10:30-11:10<br>ヨガ40<br>飯嶋 ほづみ                        |                                  |            | 10:30-11:10<br><small>LES MILLS</small><br>THE TRIP<br>貝沼 祐里奈 |
| 12 | 11:30-12:15<br><small>M</small> fight<br>上野 翔平       | 11:30-12:10<br>ホットヨガ40<br>飯嶋 ほづみ |            | 11:30-12:10<br><small>LES MILLS</small><br>THE TRIP<br>伴野 絵梨  |
| 13 | 12:35-13:20<br><small>M</small> groove<br>貝沼 祐里奈     | 12:30-13:10<br>ホットヨガ40<br>飯嶋 ほづみ |            | 12:30-13:10<br><small>LES MILLS</small><br>THE TRIP<br>伴野 絵梨  |
| 14 | 13:40-14:10<br>adidas GYM&RUN30<br>上野 翔平             | 13:30-14:10<br>ホットヨガ40<br>伴野 絵梨  |            | 13:30-14:00<br>FREE TIME                                      |
| 15 | 14:30-15:15<br><small>M</small> GROUP POWER<br>石原 亜紀 | 14:30-15:10<br>ホットヨガ40<br>伴野 絵梨  |            | 14:30-15:10<br><small>LES MILLS</small><br>THE TRIP<br>貝沼 祐里奈 |
| 16 | 15:35-16:05<br><small>M</small> fight<br>石原 亜紀       | 16:00-16:40<br>ホットヨガ40<br>YURI   |            | 15:30-16:10<br><small>LES MILLS</small><br>THE TRIP<br>上野 翔平  |
| 17 | 16:25-17:10<br><small>M</small> CENTERGY<br>石原 亜紀    | 17:00-17:40<br>ホットヨガ40<br>YURI   |            | 16:30-17:10<br><small>LES MILLS</small><br>THE TRIP<br>上野 翔平  |
| 18 |                                                      |                                  |            |                                                               |
| 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。