

2025.09.23(TUE)

【秋分の日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30-11:00 バレトン30 久野 祐希奈			10:30-11:10 LesMILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
12	11:30-12:15 fight AYA	11:30-12:10 温骨格リセットエクササイズ40 久野 祐希奈		11:30-12:10 LesMILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
13	12:35-13:20 BLAST AYA	12:30-13:10 ホットヨガ40 MIKA		12:30-13:10 LesMILLS THE TRIP 上野 翔平
14	13:45-14:30 ZUMBA 牧野 智基	13:30-14:10 ホットヨガ40 MIKA		13:30-14:00 LesMILLS sprint 上野 翔平
15	14:50-15:35 groove 長谷川 美羽	14:30-15:10 ホットヨガ40 MIKA	14:55-15:10 adidas GYM&RUN15	14:20-15:00 LesMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
16	15:55-16:40 POWER 飯嶋 拓斗	15:30-16:10 温アロマストレッチ40 蒲 水輝		15:20-15:50 FREE TIME
17	17:00-17:45 fight 上野 翔平	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		16:15-17:15 LesMILLS RPM ※有料イベント NORIHIRO
18		17:30-18:10 ホットヨガ40 YURI		17:35-18:35 LesMILLS RPM ※有料イベント MANA
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。