

2025年 9月 Time Schedule

VIRTUALプログラムとして途中入退場は自由です。

★

ステップ台使用プログラムスタジオ（ステップ台使用）からご予約ください。



	Monday				Tuesday				Wednesday				Thursday	Friday					Saturday				Sunday					
	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle		Studio	HOTStudio	Functional	Cycle		Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle		
7:00																		7:00										
8:00	7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE			7:30~8:15 LES MILLS RPM 下山 徳大	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	7:30~8:00 LES MILLS DANCE	7:30~8:10 温ボディメイク ヨガ40 久野 祐希奈		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	8:00										
	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT		Free Time 7:00~11:00	Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 LES MILLS CORE					8:10~8:40 LES MILLS GRIT CARDIO				8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 7:00~10:00	Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT											
9:00	8:50~9:20 LES MILLS GRIT ATHLETIC			Free Time 9:05~9:35	8:50~9:20 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 8:30~10:30	メンテナンス ※使用不可	メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 LES MILLS CORE	Free Time 8:30~10:30		Free Time 8:30~9:00		8:50~9:20 LES MILLS DANCE			Free Time 8:30~9:00	9:00										
	9:30~10:00 LES MILLS CORE		Free Time 9:45~10:15	9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP	Free Time 9:40~10:10				9:30~10:00 LES MILLS CORE		Free Time 9:40~10:10	9:30~10:00 LES MILLS CORE	Free Time 9:40~10:10	9:30~10:00 LES MILLS CORE	Free Time 9:40~10:10													
10:00																			10:00									
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	10:45~11:25 骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀	11:00~11:45 ホットパワーヨガ45 海野 沙織		10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ					10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:30~11:10 ホットヨガ40 MIKA			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀	11:00					10:20~10:50 LES MILLS DANCE	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	
12:00	11:30~12:15 リトモス45 大城 あいり	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	11:45~12:00 HEAT HIIT15	Free Time 11:30~12:00				Free Time 11:30~12:00	11:25~11:55 バレトン(30min) 久野 祐希奈	11:20~12:05 ホットヨガリリ(45) 赤坂 拓海				★ 11:25~12:10 M POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:20~12:00 LES MILLS THE TRIP AYA	12:00					11:10~11:55 fight 飯嶋 拓斗	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:20~11:40 HEAT HIIT20	11:25~12:05 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	
					12:15~12:55 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	12:00~12:40 ホットリフレッシュ ヨガ40 海野 沙織		Free Time 12:05~12:35							12:20~12:50 LES MILLS RPM 下山 徳大	12:20~12:50 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	13:00					12:10~12:55 ZUMBA 赤坂 拓海	12:10~12:50 ホットヨガ40 yukapiss	12:25~12:40 adidas GYM&RUN15	12:25~13:05 LES MILLS THE TRIP 新美 有基	
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:50~13:20 LES MILLS groove 長谷川 美羽	Free Time 12:45~14:30		12:50~13:30 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	13:20~13:50 CENTERGY 横山 理恵子	13:20~14:00 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海				13:20~14:05 LES MILLS groove AYA	13:25~14:10 ホットパワーヨガ45 海野 沙織			13:20~14:00 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	14:00					13:15~14:00 LES MILLS groove 貝沼 祐里奈	Free Time 13:00~15:00		13:25~14:10 LES MILLS RPM 新美 有基	
	13:30~14:00 fight 石原 亜紀		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15																									
14:00	★ 14:15~15:00 M POWER 石原 亜紀	14:15~14:55 ホットヨガ40 伴野 絵梨		Free Time 14:20~14:50					14:05~14:50 fight 上野 翔平	14:15~15:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子						14:15~14:30 adidas GYM&RUN15		Free Time 14:25~14:55	15:00					★ 14:20~15:05 M POWER 石原 亜紀			14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子	14:30~15:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗
					15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~15:30 LES MILLS CORE		Free Time 15:20~15:50	15:05~15:35 LES MILLS DANCE	15:25~15:45 温ストレッチボール				15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT				15:00~15:30	16:00					15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:25~16:05 LES MILLS RPM 新美 有基	15:30~16:00 sprint 上野 翔平		
16:00	15:50~16:20 LES MILLS DANCE	Free Time 15:00~17:30		Free Time 15:30~16:00	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE			Free Time 15:55~16:25	15:45~16:15 LES MILLS GRIT CARDIO									Free Time 16:10~16:40	17:00					16:05~16:50 ★ M POWER 飯嶋 拓斗	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈		
	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE			Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 16:00~17:50		Free Time 16:30~17:00	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP	15:50~17:00 Free Time																		
17:00	17:10~17:40 LES MILLS CORE				17:00~17:30 LES MILLS GRIT CARDIO				17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可								メンテナンス ※使用不可	18:00									
18:00		18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 新美 有基	★ 18:25~19:10 M POWER 石原 亜紀			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	18:15~19:00 fight AYA	18:15~18:45 温ストレッチボール30 長谷川 美羽	18:30~18:45 adidas GYM&RUN15			17:40~18:10 LES MILLS DANCE	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	19:00									
	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀													18:35~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海				18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	19:00									
20:00	★ 19:15~20:00 BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LES MILLS RPM 新美 有基					★ 19:15~20:00 M POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo								18:45~19:15 LES MILLS sprint 下山 徳大	20:00	~プログラム参加について~ ■全スタジオWEB予約制、場所指定となっております。 ※参加プログラム開始5分前までに各スタジオへご入場ください。 【定員】 スタジオ:40名 スタジオ(ステップ台使用):38名 ホット:20名 サイクル:18名 ファンクショナル:15名※予約不要 ■物などを置いての場所取りはご遠慮ください。 ■使用後のツールは備え付けの除菌シートで拭いてから返却ください。 ■プログラム終了後のハイタッチはご遠慮ください。 ■体調不良、ケガの場合を除き、途中入退場は、ご遠慮ください。 ※VIRTUAL (FREE TIME) プログラムは途中入退場可能です。								
		19:50~20:30 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀	19:45~20:00 adidas GYM&RUN15	19:45~20:25 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子			19:40~20:10 sprint 上野 翔平											19:30~20:15 LES MILLS RPM 下山 徳大	21:00								
21:00	20:25~21:10 fight 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ30 伴野 絵梨			20:35~21:20 LES MILLS groove AYA				★ 20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo				20:20~21:05 fight 石原 亜紀				20:35~21:15 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	22:00									
22:00	21:30~22:10 ヨガ40 伴野 絵梨				21:35~22:05 fight 飯嶋 拓斗			Free Time 21:40~22:10	21:25~21:55 LES MILLS groove 貝沼 祐里奈	Free Time 21:00~22:00				★ 21:20~22:05 M POWER 下山 徳大				21:30~22:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	23:00									

※変更・休講などの最新情報はホームページをご確認ください。

~プログラム参加について~

■全スタジオWEB予約制、場所指定となっております。

※参加プログラム開始5分前までに各スタジオへご入場ください。

【定員】 スタジオ:40名 スタジオ(ステップ台使用):38名
ホット:20名 サイクル:18名 ファンクショナル:15名※予約不要

■物などを置いての場所取りはご遠慮ください。

■使用後のツールは備え付けの除菌シートで拭いてから返却ください。

■プログラム終了後のハイタッチはご遠慮ください。

■体調不良、ケガの場合を除き、途中入退場は、ご遠慮ください。

※VIRTUAL (FREE TIME) プログラムは途中入退場可能です。

