

2025.10.13(MON)

【スポーツの日】プログラムスケジュール

時間	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:00-11:00 FREE TIME		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
12	11:35-12:20 M CENTERGY 石原 亜紀	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
13	12:40-13:25 ZUMBA 赤坂 拓海	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
14	13:45-14:15 groove 貝沼 祐里奈	13:45-14:30 ホットヨガリンパ45 赤坂 拓海		13:30-14:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
15	14:35-14:55 【暗闇WORKOUT】HEAT HIIT20	14:50-15:30 温アロマストレッチ40 蒲 水輝		15:00-15:45 LES MILLS sprint TEC15min 下山 徳大
16	15:15-16:00 fight 上野 翔平	16:00-16:40 ホットヨガ40 YURI		16:05-16:45 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
17	16:15-17:00 GROUP POWER 下山 徳大	17:00-17:40 ホットヨガ40 YURI		17:05-17:50 LES MILLS RPM 新美 有基
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。



施設
情報

名古屋市中村区名駅一丁目1-3 JRゲートタワー13・14F
TEL.052-589-2919

営業時間

10:00~20:00

受付時間

10:00~18:00