

2025年

10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	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	
7:00																													
8:00	7:30~8:00 BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:15 THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 THE TRIP 山本 佳代子	7:30~8:00 DANCE	7:30~8:10 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		7:30~8:10 THE TRIP 上野 翔平	7:30~8:00 BODYBALANCE				7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗												
9:00																													
10:00																													
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 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			10:30~11:10 THE TRIP 飯嶋 ほづみ	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 THE TRIP 石原 亜紀							10:20~11:05 Essential Pilates 45 貝沼 祐里奈	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 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-HIT15	11:30~12:00 THE TRIP 上野 翔平	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀	12:00~12:40 ホットリフレッシュ ヨガ40 海野 沙織		11:30~12:00 THE TRIP 上野 翔平	11:25~11:55 パレトン(30min) 山田 優美	11:20~12:05 ホットヨガリソ(45) 赤坂 拓海			11:25~12:10 POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:30~12:20 THE TRIP AYA						11:25~11:55 fight 飯嶋 拓斗	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:20~11:40 HEAT-HIT20	11:25~12:05 THE TRIP 上野 翔平			
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		12:15~12:55 THE TRIP 上野 翔平	12:50~13:20 POWER 長谷川 美羽			12:05~12:35 THE TRIP 上野 翔平	12:15~13:00 POWER 富田 歩	12:20~13:00 温骨格リセット エクササイズ40 赤坂 拓海			12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			12:30~13:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗						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	12:20~13:00 THE TRIP 上野 翔平			
14:00	13:30~14:00 fight 石原 亜紀		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15	13:15~13:55 THE TRIP 伴野 絵梨				13:20~13:50 THE TRIP 上野 翔平	13:20~13:50 CENTERGY 横山 理恵子	13:20~14:00 ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海			13:20~14:05 fight AYA	13:25~14:10 ホットヨガリソ(45) 赤坂 拓海			13:25~14:05 THE TRIP 山本 佳代子						13:15~14:00 fight 貝沼 祐里奈	13:15~14:00 ホットヨガ40 YURI	13:00~15:00 Free Time	13:20~14:00 THE TRIP 上野 翔平			
15:00	14:15~15:00 POWER 石原 亜紀	14:15~14:55 ホットヨガ40 伴野 絵梨		14:20~14:50 Free Time	14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 浦 水輝			14:05~14:50 fight 上野 翔平	14:15~15:00 ホットワークアウト 横山 理恵子	14:15~15:00 ホットワークアウト 横山 理恵子			14:15~14:50 THE TRIP 下山 徳大	14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海			14:25~15:05 THE TRIP 山本 佳代子						14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子	14:30~15:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗		14:30~15:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗			
16:00	15:10~15:40 BODYCOMBAT			15:10~16:00 Free Time	15:00~15:30 CORE			15:20~15:50 Free Time	15:05~15:35 DANCE	15:15~15:35 温ストレッチボール			15:20~15:50 BODYCOMBAT	15:20~16:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			15:00~15:30 Free Time						15:15~15:45 adidas GYM&RUN30 山本 舞	15:20~16:05 ホットワークアウト 横山 理恵子	15:30~16:00 sprint 上野 翔平		15:30~16:00 sprint 上野 翔平		
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:05~16:35 Free Time	16:20~16:50 BODYCOMBAT			16:30~17:00 Free Time	16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 BODYPUMP			16:05~16:35 BODYPUMP	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ			16:10~16:40 Free Time						16:05~16:50 fight 飯嶋 拓斗	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 THE TRIP 貝沼 祐里奈		16:20~17:00 THE TRIP 貝沼 祐里奈		
18:00	17:10~17:40 CORE			16:40~17:10 Free Time	17:00~17:30 GRIT CARDIO			17:45~18:25 THE TRIP 上野 翔平	17:15~17:45 BODYCOMBAT	メンテナン *使用不可			17:40~18:10 DANCE	17:40~18:10 DANCE			17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大						17:10~17:55 fight 上野 翔平	17:30~18:00 温ストレッチボール30 トレーナー	17:15~17:45 Free Time	17:15~17:45 Free Time			
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		18:05~18:35 Free Time	18:25~19:10 POWER 石原 亜紀	18:45~19:30 THE TRIP 新美 有基		18:40~19:20 THE TRIP AYA	18:15~19:00 fight AYA	18:10~18:50 温アロマ ストレッチ40 長谷川 美羽			18:35~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々			18:45~19:15 sprint 下山 徳大						18:00~18:30 Free Time	18:15~19:00 Essential Pilates 45 山本 佳代子		18:15~19:00 Essential Pilates 45 山本 佳代子			
20:00	19:15~20:00 BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI	19:45~20:00 adidas GYM&RUN15	19:45~20:25 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	19:15~20:00 POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo			19:20~20:05 fight 石原 亜紀	19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々			19:30~20:15 THE TRIP 新美 有基						19:30~20:15 fight 下山 徳大	19:30~20:15 ホットヨガ40 石原 亜紀	19:30~20:15 THE TRIP 上野 翔平		19:30~20:15 THE TRIP 上野 翔平		
21:00	20:25~21:10 fight 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨		20:45~21:25 THE TRIP 貝沼 祐里奈	20:35~21:20 fight AYA			20:45~21:25 THE TRIP 山本 佳代子	20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo			20:25~21:10 fight 石原 亜紀	20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々			20:35~21:20 THE TRIP 新美 有基						20:45~21:25 THE TRIP 上野 翔平	20:45~21:25 ホットヨガ40 石原 亜紀	20:45~21:25 THE TRIP 上野 翔平		20:45~21:25 THE TRIP 上野 翔平		
22:00	21:30~22:10 ヨガ40 伴野 絵梨			21:40~22:20 THE TRIP 貝沼 祐里奈	21:35~22:05 fight 飯嶋 拓斗			21:40~22:20 Free Time	21:25~21:55 fight 貝沼 祐里奈	21:00~22:00 Free Time			21:20~22:05 POWER 下山 徳大	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々			21:35~22:15 THE TRIP AYA						21:30~22:10 THE TRIP 新美 有基	21:30~22:10 ホットヨガ40 石原 亜紀	21:30~22:10 THE TRIP 上野 翔平		21:30~22:10 THE TRIP 上野 翔平		
23:00																													

~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。

※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。