

2025年

11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																											
8:00	7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		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 赤坂 拓海		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										
	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 LES MILLS CORE				8:10~8:40 LES MILLS GRIT CARDIO			Free Time 8:30~9:00		8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 7:00~10:00		Free Time 8:30~9:00										
9:00	8:50~9:20 LES MILLS GRIT ATHLETIC			Free Time 9:05~9:35	8:50~9:20 LES MILLS BODYCOMBAT			メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 LES MILLS CORE			Free Time 9:05~9:35		8:50~9:20 LES MILLS DANCE			Free Time 9:05~9:35										
	9:30~10:00 LES MILLS CORE	Free Time 8:30~11:00			9:30~10:00 LES MILLS DANCE	Free Time 8:30~10:30			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										
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	10:40~11:25 Essential Pilates45 貝沼 祐里奈			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平		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		10:30~11:15 LES MILLS THE TRIP 浦 水輝	10:00~11:00 Free Time	10:30~11:10 LES MILLS 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 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平		
						11:00~11:45 ホットパワーヨガ45 海野 沙織																					
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	11:45~12:30 LES MILLS CENTERGY 石原 亜紀			Free Time 11:30~12:00	11:25~11:55 パレトン(30min) 山田 優美	11:20~12:05 ホットヨガリッパ45 赤坂 拓海				★ 11:25~12:10 LES MILLS 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				11:35~12:20 LES MILLS night 石原 亜紀	11:25~12:05 ホットヨガ40 伴野 絵梨	11:30~12:10 LES MILLS THE TRIP AYA	11:25~11:55 LES MILLS night 飯嶋 拓斗	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:20~11:40 HEAT HIIT20	11:30~12:15 LES MILLS RPM 神田 梨月
	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 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平		12:00~12:40 ホットボディメイク ヨガ40 海野 沙織		Free Time 12:05~12:35				12:05~12:50 LES MILLS RPM 下山 徳大		12:30~13:00 LES MILLS night AYA	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀										
13:00					12:50~13:20 LES MILLS groove 長谷川 美羽			12:50~13:30 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平																			
	13:30~14:00 LES MILLS night 石原 亜紀		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15	13:15~13:55 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨		Free Time 12:45~14:30			★ 12:15~13:00 LES MILLS 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		13:10~13:50 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大		13:20~14:05 LES MILLS groove AYA	13:25~14:10 ホットヨガリッパ45 赤坂 拓海		13:20~14:00 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗				12:40~13:10 LES MILLS groove AYA	13:10~13:50 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀	13:25~14:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	13:15~14:00 LES MILLS groove 貝沼 祐里奈	Free Time 13:00~15:00	13:25~14:05 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	
14:00																											
	★ 14:15~15:00 LES MILLS 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								14:10~14:50 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大					14:15~14:30 adidas GYM&RUN15	Free Time 14:25~14:55				★ 14:20~15:05 LES MILLS POWER 石原 亜紀	14:10~14:50 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海	14:25~15:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	14:15~15:00 LES MILLS CENTERGY 横山 理恵子	14:25~15:05 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平	
15:00																											
	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 14:55~15:25	15:00~15:30 LES MILLS CORE			Free Time 15:20~15:50	15:05~15:35 LES MILLS DANCE	15:15~15:35 温ストレッチボール		Free Time 15:00~15:30		15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 15:00~15:30										
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				Free Time 15:35~16:05					Free Time 15:35~16:05										
	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE			Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 16:30~17:00				Free Time 16:10~16:40			Free Time 15:30~17:45		Free Time 16:10~16:40										
17:00	17:10~17:40 LES MILLS CORE			16:40~17:10																							
					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				16:50~17:20 LES MILLS CORE			メンテナンス ※使用不可										
18:00																											
	18:15~19:00 LES MILLS CENTERGY 石原 亜紀	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 LES MILLS POWER 石原 亜紀	18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA	18:45~19:00 adidas GYM&RUN15	18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP AYA	18:15~19:00 LES MILLS night AYA	18:10~18:50 温アロマ ストレッチ40 長谷川 美羽	18:30~18:45 adidas GYM&RUN15	18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈		18:15~18:55 LES MILLS DANCE			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大										
19:00		18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LES MILLS RPM 新美 有基										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 LES MILLS sprint 下山 徳大										
	★ 19:15~20:00 LES MILLS BLAST AYA		19:45~20:00 adidas GYM&RUN15	19:45~20:25 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨	19:30~20:15 LES MILLS CENTERGY 山本 佳代子	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA			★ 19:15~20:00 LES MILLS POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo		19:35~20:15 LES MILLS THE TRIP 新美 有基		19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり	19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々		19:30~20:15 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大										
20:00		19:50~20:30 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀																									
	20:25~21:10 LES MILLS night 上野 翔平	20:45~21:15 ホットヨガ30 伴野 絵梨			20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	20:35~21:20 LES MILLS groove AYA		メンテナンス ※使用不可						20:20~21:05 LES MILLS BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo		20:45~21:00 adidas GYM&RUN15	20:35~21:15 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平									
21:00																											
	21:30~22:10 ヨガ40 伴野 絵梨			21:40~22:20 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	21:35~22:05 LES MILLS night 飯嶋 拓斗	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA		Free Time 21:40~22:10						★ 21:20~22:05 LES MILLS POWER 下山 徳大				21:30~22:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平									
22:00																											
23:00																											

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

※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。

