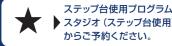
2025年 11月 Time Schedule







	2 0 2 5∓ ■												ICUUIC						自曲です。				からご予約ください。			CoquI renaissance	
	Monday			Tuesday				Wednesday			Thursday		Friday				Saturday			Sunday							
7:00	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle		Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	7:00	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle	
8:00	7:30~8:00 Designation of the second of the	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:15 LESMILLS PPM 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 LERRALLS 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 Lenster 19 THE TRIP 上野 翔平		7:30~8:00 BODYBALANCE			7:30~8:10 LESMALES THE TRIP 飯嶋 拓斗	8:00									
	8:10~8:40 © BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 ••••••••••••••••••••••••••••••••••••				8:10~8:40			Free Time 8:30~9:00		8:10~8:40 ⊘ BODYCOMBAT	Free Time 7:00~10:00		Free Time 8:30~9:00										
9:00	8:50~9:20 OGRIT ATHLETIC			Free Time 9:05~9:35	8:50~9:20 © BODYCOMBAT	Free Time		メンテナンス ※使用不可	9:35~10:05	Free Time 8:30~10:30		Free Time 9:05~9:35		8:50~9:20 DANCE			Free Time 9:05~9:35	9:00									
10:00	9:30~10:00 OCORE	Free Time 8:30~11:00			9:30~10:00 DANCE	8:30~10:30		Free Time 9:45~10:15				Free Time 9:40~10:10		9:30~10:00 © CÖRE			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 LESSALLS THE TRIP 下山 徳大	10:40~11:25 Essential Pilates45			10:30~11:10 LESSERLES THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			4400 4440		10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:30~11:10 ホットヨガ40 MIKA		Free Time 10:15~10:45	11:00	10:30~11:15 CENTERGY 蒲 水輝	Free Time 10:00~11:00		10:30~11:10 LEMMLE 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 LERWILLS THE TRIP 上野 翔平	
10.00	11:30~12:15 リトモス45	11:30~12:10 ホットヨガ40	11:45~12:00 HEAT HIIT15	Free Time 11:30~12:00	貝沼 祐里奈	11:00~11:45 ホットパワーヨガ45 海野 沙織		Free Time 11:30~12:00	11:25~11:55 パレトン(30min) 山田 優美	11:20~12:05 ホットヨガリンバ45 赤坂 拓海		11:00~11:40 Lessifica THE TRIP 上野 翔平		★ 11:25~12:10 M FOWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 LESSALLS THE TRIP AYA	10.00	11:35~12:20 产力比 石原 亜紀	11:25~12:05 ホットヨガ40 伴野 絵梨	11:30~11:45 adidas GYM&RUN15	11:30~12:10 Lessitus THE TRIP	11:25~11:55 Tight 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 LesMills RPM 神田 菜月	
12:00	大城 あいり 12:30~13:15	飯嶋 ほづみ	TEXT TIMES	12:15~12:55 THE TRIP 上野 翔平	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀	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	* 12:15~13:00 Powen	12:20~13:00 温骨格リセット エクササイズ40		12:05~12:50 LesMills 所述 下山 德大		12:30~13:00	12:20~13:00 ホットヨガ40		12:20~13:00 LESMALS THE TRIP	12:00		12:30~12:50 温ストレッチボール	12:00~12:15 HEAT-HIIT15	12:30~13:10	12:10~12:55 ② 2VMBA 赤坂 拓海	12:10~12:50 ホットヨガ40 yukapiss	12:25~12:40 adidas GYM&RUN15	12:35~13:05	
13:00	→ ZVMBA 赤坂 拓海	ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		13:15~13:55 Lemmild THE TRIP	12:50~13:20	Free Time		12:50~13:30 LessMt.s THE TRIP 上野 翔平	国田 歩	赤坂 拓海 13:20~14:00		13:10~13:50 Leathers THE TRIP		ÂYA	飯嶋 ほづみ		石原 亜紀 13:20~14:00	13:00	12:40~13:10 groove AYA	13:10~13:50 温骨格リセット		THE TRIP 飯嶋 拓斗	13:15~14:00			#田 菜月	
14:00	13:30~14:00		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15	伴野 絵梨	13:45~14:30 ③ ZVMBA 牧野 智基	12:45~14:30		13:50~14:30 THE TRIP 上野 翔平	CENTERGY 横山 理惠子 14:05~14:50	温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海		下山徳大		13:20~14:05 grouve AYA	13:25~14:10 ホットヨガリンバ45 赤坂 拓海	14:15~14:30	THE TRIP 飯嶋 拓斗	14:00	*13:30~14:00 BLAST AYA	エクササイズ40 石原 亜紀 14:10~14:50		13:25~14:05 LEEMALE THE TRIP 山本 佳代子	☐ groove 貝沼 祐里奈	Free Time 13:00~15:00		THE TRIP 飯嶋 拓斗	
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		Free Time 14:20~14:50 Free Time		14:45~15:25 温アロマ		上野 州十	fight 上野 翔平	14:15~15:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		14:10~14:50 Leastles THE TRIP 下山 徳大		14:20~15:05 CENTERGY 山本 佳代子	14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海	adidas GYM&RUN15	Free Time 14:25~14:55	15:00	★ 14:20~15:05 POWER 石原 亜紀	温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		14:25~15:05 LessMills THE TRIP 山本 佳代子	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理惠子			14:25~15:05 THE TRIP 上野 翔平	
	15:10~15:40 ○ BODYCOMBAT			14:55~15:25 Free Time 15:30~16:00	15:40~16:10 O CORE	ストレッチ40 蒲 水輝		Free Time 15:20~15:50	15:05~15:35 • DANCE 15:45~16:15	15:15~15:35 温ストレッチボール		Free Time 15:00~15:30 Free Time 15:35~16:05		15:20~15:50 ⊘ BODYCOMBAT			Free Time 15:00~15:30 Free Time 15:35~16:05	10.00	15:20~16:05 groove 長谷川 美羽	15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:25~16:10 LesMills RPM 新美 有基	15:15~15:45 I除臘WORKOUT] adidasGYM&RUN30 山本 舜	15:20~16:05 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		15:25~15:55 SPrint 上野 翔平	
16:00	15:50~16:20 • DANCE 16:30~17:00	Free Time 15:00~17:30		Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 • BODYCOMBAT			Free Time 15:55~16:25	OGRIT CARDIO	Free Time 15:50~17:00		Free Time 16:10~16:40		16:05~16:35 ○ BODYPUMP	Free Time 15:30~17:45		Free Time 16:10~16:40	16:00	16:25~16:55	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30~17:10	★ 16:05~16:50 Fowen 飯嶋 拓斗	16:25~17:05 ホットヨガ40		16:20~17:00 LESSALLS THE TRIP	
17:00	O BODYBALANCE 17:10~17:40 ○ CORE			Free Time 16:40~17:10	17:00~17:30 OGRIT CARDIO	Free Time 16:00~17:50		16:30~17:00	D BODYPUMP 17:15~17:45					16:50~17:20 ○ CORE			メンテナンス ※使用不可	17:00	飯嶋 拓斗			THE TRIP 新美 有基	17:10~17:55	飯嶋 ほづみ		月沼 祐里奈	
18:00		18:00~18:40 ホットヨガ40		17:45~18:25 LesMLLS THE TRIP 新美 有基				17:45~18:25 Lessificas THE TRIP 上野 翔平	OBOUTCOMBAT	18:10~18:50		17:45~18:25 Lessells THE TRIP 山本 佳代子		17:40~18:10 ○ DANCE			17:45~18:25 LestALLS THE TRIP 下山 徳大	18:00	山本 佳代子	Free Time 17:00~18:30		17:25~17:55 Free Time 18:00~18:30	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 17:50~18:20	
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀	YURI 18:55~19:35		18:45~19:30 LesMills	★ 18:25~19:10 Fowen 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 THE TRIP AYA	18:15~19:00 Fight AYA	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 Leasters THE TRIP 貝沼 祐里奈		18:35~19:05	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々	18:40-18:55 adidas GYM&RUN15	18:45~19:15 Sprint 下山 徳大	19:00	18:15~19:00 Essential Pilates 45 山本 佳代子								
20:00	19:15~20:00 BLAST AYA	ホットヨガ40 YURI 19:50~20:30	19:45-20:00 adidas GYM&RUN15	新美 有基 19:45~20:25	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA		19:40~20:10 Sprint	★ 19:15~20:00 FOWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo		19:35~20:15 Legible.s THE TRIP		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	19:25~19:40 HEAT-HIIT15	19:30~20:15 LesMiLs RPM 下山 德大	20:00					₩ 4n /-	011	T		
20.00	20:25~21:10	温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀		THE TRIP 件野 絵梨		20:15~20:55 ホットヨガ40 MIKA	ットヨガ40	上野翔平	★ 20:20~21:05	BLAST tomo		新美 有基 20:35~21:20		20:20~21:05	20:05~20:45 温骨格リセット エグササイズ40 酒井田 奈々 21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	2045-24-2	20:35~21:15	_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。								
21:00	上野翔平	20:45~21:15 ホットヨガ30 伴野 絵梨		20:45~21:25 LessMt.Ls THE TRIP 貝沼 祐里奈	20:35~21:20	メンテナンス ※使用不可		20:45~21:25 LesMt.s THE TRIP 山本 佳代子	AYA 21:25~21:55	Free Time 21:00~22:00		LESSMILLS RPM 新美 有基		石原 亜紀 ★ 21:20~22:05		20:45~21:00 adidas GYM&RUN15	THE TRIP 上野 翔平	21:00	【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								
22:00	21:30~22:10 ヨガ40 伴野 絵梨			21:40~22:20 LESSMELES THE TRIP 貝沼 祐里奈	21:35~22:05	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA		Free Time 21:40~22:10	月沼 祐里奈	21.00~22:00		21:35~22:15 LESSELS THE TRIP AYA		Fower 下山 徳大	AMATIN AT Y		21:30~22:10 LESSMLES THE TRIP 上野 翔平	HE TRIP									
																			■ 体訓	が良、ケカ	」の場合を関	fさ、 透中人	退場は、ご	退慮くださ!	را ر		