

2025.11.03(MON)

【文化の日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
12	11:35-12:20 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 上野 翔平
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 伴野 絵梨
14	13:40-14:25 groove AYA ※無料イベント	13:30-14:10 ホットヨガ40 伴野 絵梨		13:30-14:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
15	14:45-15:30 BLAST AYA ※無料イベント	14:30-14:50 温ストレッチポール20		14:30-15:00 Les Mills sprint 上野 翔平
16	15:50-16:35 POWER 石原 亜紀 ※無料イベント	15:10-15:50 温アロマストレッチ40 長谷川 美羽		15:25-15:55 FREE TIME
17	17:00-18:00 fight AYA × 石原 亜紀 ※有料イベント	16:20-17:00 ホットヨガ40 YURI		16:05-16:45 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18		17:20-18:00 ホットヨガ40 YURI		17:05-17:50 LES MILLS RPM 新美 有基
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。