

2025.11.24(MON)

【振替休日】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 貝沼 祐里奈
12	11:35-12:20 CENTERGY 蒲 水輝	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 groove 長谷川 美羽	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	13:55-14:40 ZUMBA 赤坂 拓海	13:35-14:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨		13:30-14:15 LES MILLS RPM 下山 徳大
15	15:00-15:30 adidas GYM&RUN30 尾内 大和	14:35-15:15 ホットヨガ40 伴野 絵梨		14:35-15:15 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大
16	15:50-16:35 POWER 下山 徳大 ※無料イベント	15:35-15:55 温ストレッチボール20		16:00-16:45 LES MILLS RPM 新美 有基
17	16:55-17:40 fight 上野 翔平 ※無料イベント	16:15-16:55 ホットヨガ40 YURI		17:05-17:45 LES MILLS THE TRIP 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。