

2025.11.29(SAT)

特別プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:20-11:05  CENTERGY 蒲 水輝	10:00-11:00 FREE TIME		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
12	11:20-12:20  fight ※新曲解禁イベント	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 LES MILLS THE TRIP AYA ⇒ 飯嶋 拓斗
13	12:40-13:10  groove AYA	12:30-12:50 温ストレッチボール20		12:30-13:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
14	13:30-14:00  BLAST 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
15	14:15-15:15  POWER ※新曲解禁イベント	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
16	15:35-16:20  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 LES MILLS RPM 新美 有基
17	16:35-17:05  fight 飯嶋 拓斗	16:05-16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30-17:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:20-18:05  CENTERGY 山本 佳代子	17:00-18:30 FREE TIME		17:25-17:55 FREE TIME
19	18:20-19:05 Essential Pilates45 山本 佳代子			18:00-18:30 FREE TIME
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。