

2025年

12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																		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 THE TRIP 山本 佳代子	7:30~8:00 LES MILLS DANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 久野 祐希奈		7:30~8:10 THE TRIP 上野 翔平		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE	Free Time 7:00~10:00		7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗	8:00								
	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 LES MILLS CORE			8:10~8:40 GRIT CARDIO				Free Time 8:30~9:00	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT			Free Time 8:30~9:00	9:00									
9:00	8:50~9:20 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			8:50~9:20 LES MILLS DANCE		8:50~9:20 LES MILLS DANCE		Free Time 9:05~9:35	10:00									
	9:30~10:00 LES MILLS CORE	Free Time 8:30~11:00			9:30~10:00 LES MILLS DANCE		Free Time 9:45~10:15		9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP		Free Time 8:30~10:30		9:30~10:00 LES MILLS CORE		9:30~10:00 LES MILLS CORE		Free Time 9:40~10:10	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 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 THE TRIP 上野 翔平	
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大				10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ					10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:00~11:40 THE TRIP 上野 翔平	11:00								
	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-HIT15	Free Time 11:30~12:00	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀	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 バレトン(30min) 久野 祐希奈	11:20~12:05 ホットヨガリリパ45 赤坂 拓海			★ 11:25~12:10 POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 THE TRIP AYA	11:35~12:20 night 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 THE TRIP AYA	11:25~11:55 night 飯嶋 拓斗	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:20~11:40 HEAT-HIT20	11:30~12:15 LES MILLS RPM 神田 梨月		
13:00	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				Free Time 12:05~12:35	★ 12:15~13:00 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				12:30~13:00 night AYA		12:20~13:00 THE TRIP 石原 亜紀	12:40~13:10 night AYA	12:30~12:50 温ストレッチボール		12:30~13:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗	12:10~12:55 ZUMBA 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 LES MILLS RPM 神田 梨月		
	13:30~14:00 night 石原 亜紀		13:30~13:45 adidas GYM&RUN15	THE TRIP 伴野 絵梨		Free Time 12:45~14:30		12:50~13:30 THE TRIP 上野 翔平	13:20~13:50 CENTERGY 横山 理恵子	13:20~14:00 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海		13:10~13:50 THE TRIP 下山 徳大	13:20~14:05 night AYA	13:25~14:10 ホットヨガリリパ45 赤坂 拓海		13:20~14:00 THE TRIP 飯嶋 拓斗	★ 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 THE TRIP 山本 佳代子	13:15~14:00 night 貝沼 祐里奈	Free Time 13:00~15:00	13:25~14:05 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					14:05~14:50 night 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 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		14:15~14:50 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海	★ 14:20~15:05 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 THE TRIP 山本 佳代子	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子	14:25~15:05 THE TRIP 上野 翔平			
	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 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 15:35~16:05	15:00~15:30 Free Time		15:20~16:05 night 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	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	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	15:45~16:15 GRIT CARDIO		Free Time 15:50~17:00		Free Time 15:35~16:05		16:05~16:35 LES MILLS BODYPUMP		Free Time 16:10~16:40	16:00									
	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	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP						16:50~17:20 LES MILLS CORE		Free Time 16:10~16:40	16:25~16:55 night 飯嶋 拓斗	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基	★ 16:05~16:50 POWER 飯嶋 拓斗	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 THE TRIP 貝沼 祐里奈			
17:00	17:10~17:40 LES MILLS CORE			Free Time 16:40~17:10	17:00~17:30 GRIT CARDIO				17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可						メンテナンス ※使用不可		17:15~18:00 CENTERGY 山本 佳代子	Free Time 17:00~18:30			17:10~17:55 night 上野 翔平	17:30~18:00 温ストレッチボール30 トレーナー	Free Time 17:15~17:45		
		18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基				17:45~18:25 THE TRIP 上野 翔平	18:10~18:40 温ストレッチボール30 杉浦 愛子		18:30~18:45 adidas GYM&RUN15		17:45~18:25 THE TRIP 山本 佳代子	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々			18:35~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々		18:40~18:55 adidas GYM&RUN15	18:45~19:15 LES MILLS sprint 下山 徳大		Free Time 17:50~18:20			
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀				★ 18:25~19:10 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 THE TRIP AYA	18:15~19:00 night AYA					19:15~20:00 POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo		19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり									
	★ 19:15~20:00 BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LES MILLS RPM 新美 有基					★ 19:15~20:00 POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo		19:35~20:15 THE TRIP 新美 有基		20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々		20:35~21:20 LES MILLS RPM 新美 有基	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり				20:45~21:00 adidas GYM&RUN15	20:35~21:15 THE TRIP 上野 翔平				
21:00	20:25~21:10 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 night AYA	メンテナンス ※使用不可		20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	★ 20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo				21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々		21:30~22:10 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 night 飯嶋 拓斗	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA		Free Time 21:40~22:10	21:25~21:55 night 貝沼 祐里奈	Free Time 21:00~22:00		21:35~22:15 THE TRIP AYA	★ 21:20~22:05 POWER 下山 徳大													
22:00																										
23:00																										

~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。

【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。

※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。

