

2025.12.29(MON)

特別プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:20-11:05 Essential Pilates45 赤坂 拓海		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 上野 翔平
12	11:30-12:00 【暗闇ワークアウト】 adidas GYM&RUN30 蒲 水輝	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	11:45-12:00 HEAT-HIIT15	11:30-12:00 FREE TIME
13	12:20-13:05 CENTERGY 蒲 水輝	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
14	13:25-14:10 ZUMBA 赤坂 拓海		13:30-13:45 adidas GYM&RUN15	13:15-13:55 LES MILLS THE TRIP 伴野 絵梨
15	14:30-15:15 groove 長谷川 美羽	14:15-14:55 ホットヨガ40 伴野 絵梨		14:15-14:55 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大
16	15:35-16:20 fight 上野 翔平	15:15-15:35 温ストレッチボール20		15:15-16:00 LES MILLS RPM 下山 徳大
17	16:40-17:25 POWER 下山 徳大	16:15-16:55 ホットヨガ40 YURI		16:30-17:00 FREE TIME
18		17:15-17:55 ホットヨガ40 YURI		17:20-18:00 LES MILLS THE TRIP 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。