

2026.01.12(MON)

【成人の日】プログラムスケジュール

| 10 | Studio | HOTStudio | Functional | Cycle |
|----|---|--|------------|-------|
| 11 | 10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ | 10:20-11:05 Essential Pilates45 久野 祐希奈 | | |
| 12 | 11:35-12:05 バレトン30 久野 祐希奈 | 11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ | | |
| 13 | 12:25-13:10 M GROUP fight 石原 亜紀 | 12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ | | |
| 14 | 13:30-14:15 M GROUP POWER 石原 亜紀 | 13:45-14:25 温アロマストレッチ40 久野 祐希奈 | | |
| 15 | 14:35-15:20 M GROUP groove 貝沼 祐里奈 | 14:45-15:25 温骨格リセットエクササイズ40 久野 祐希奈 | | |
| 16 | 15:45-16:05 [暗闇WORKOUT]HEAT HIIT20 貝沼 祐里奈 | 16:00-16:40 ホットヨガ40 YURI | | |
| 17 | 16:40-17:25 M GROUP CENTERGY 山本 佳代子 | 17:00-17:40 ホットヨガ40 YURI | | |
| 18 | 17:40-18:10 LesMILLS BODYCOMBAT | | | |
| 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。



施設
情報

名古屋市中村区名駅一丁目1-3 JRゲートタワー13・14F
TEL052-589-2919

営業時間
受付時間

10:00~20:00
10:00~18:00