

2026.01.12(MON)

【成人の日】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 久野 祐希奈		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
12	11:35-12:05 パレトン30 久野 祐希奈	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	12:25-13:10 M fight 石原 亜紀	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:00 LES MILLS RPM VIRTUAL
14	13:30-14:15 M POWER 石原 亜紀	13:45-14:25 温アロマストレッチ40 久野 祐希奈		13:20-14:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
15	14:35-15:20 M 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		14:35-15:15 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
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		15:35-16:15 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
17	16:40-17:25 M CENTERGY 山本 佳代子	17:00-17:40 ホットヨガ40 YURI		16:35-17:15 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:40-18:10 LES MILLS BODYCOMBAT			17:35-18:20 LES MILLS RPM 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。