

2026年

# 1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																										
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 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 LES MILLS DANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 久野 祐希奈		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE	Free Time 7:00~10:00		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗									
	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT			8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:10~8:40 LES MILLS CORE				8:10~8:40 LES MILLS GRIT CARDIO				8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL													
9:00	8:50~9:20 LES MILLS GRIT ATHLETIC			9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 8:30~10:30		メンテナンス ※使用不可	8:50~9:20 LES MILLS CORE				8:50~9:20 LES MILLS DANCE			9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL										
	9:30~10:00 LES MILLS CORE	Free Time 8:30~11:00		9:30~10:00 LES MILLS DANCE	9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP		9:30~10:00 LES MILLS CORE		9:40~10:10 LES MILLS RPM VIRTUAL																	
10:00																	9:40~10:10 LES MILLS RPM VIRTUAL									
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	10:40~11:25 Essential Pilates45 久野 祐希奈			10:30~11:10 LES MILLS 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	10:30~11:10 ホットヨガ40 MIKA			10:15~10:45 LES MILLS RPM VIRTUAL				10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗		
12:00	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 HIIT5	11:30~12:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	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		11:30~12:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	11:25~11:55 パレトン(30min) 久野 祐希奈	11:20~12:05 ホットヨガリリィ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 LES MILLS THE TRIP AYA				11:30~12:10 LES MILLS THE TRIP AYA	11:05~11:50 Essential Pilates 45 貝沼 祐里奈	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:20~11:40 HEAT HIIT20	11:30~12:15 LES MILLS RPM 神田 梨月	
	12:30~13:15 ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30~13:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	12:00~12:40 ホットボディメイク ヨガ40 海野 沙織			12:05~12:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	★ 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		12:05~12:50 LES MILLS RPM 下山 徳大		12:30~13:00 Might AYA	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 THE TRIP 石原 亜紀				12:10~12:55 ZUMBA 赤坂 拓海	12:10~12:50 ホットヨガ40 yukapiss	12:25~12:40 スマートワーク&ラン15	12:35~13:05 LES MILLS RPM 神田 梨月		
13:00	13:30~14:00 Might 石原 亜紀	13:30~14:10 温ボディメイク ヨガ40 久野 祐希奈		13:30~14:10 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基	Free Time 12:45~14:30			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 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大		13:20~14:05 GRUOVE AYA	13:25~14:10 ホットヨガリリィ45 赤坂 拓海		13:20~14:05 LES MILLS RPM 飯嶋 拓斗				13:25~14:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	13:15~14:00 GRUOVE 貝沼 祐里奈	Free Time 13:00~15:00	13:25~14:05 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗		
	14:15~15:00 POWER 石原 亜紀			14:20~14:50 LES MILLS RPM VIRTUAL				14:40~15:10 LES MILLS RPM VIRTUAL	14:05~14:50 Might 石原 亜紀	14:15~15:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		14:25~14:55 LES MILLS RPM VIRTUAL		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		14:25~14:55 LES MILLS RPM VIRTUAL			14:25~15:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子	14:25~15:05 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈				
15:00	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT			15:30~16:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:00~15:30 LES MILLS CORE			15:20~15:50 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:05~15:35 LES MILLS DANCE	15:15~15:35 温リセットボール		15:00~15:30 LES MILLS RPM VIRTUAL		15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT			15:00~15:30 LES MILLS RPM VIRTUAL				15:15~15:45 スマートワーク &ラン30 山本 舞	15:20~16:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:25~15:55 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈			
	15:50~16:20 LES MILLS DANCE	Free Time 14:30~17:30		16:05~16:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE			15:55~16:25 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:45~16:15 LES MILLS GRIT CARDIO			15:35~16:05 LES MILLS RPM VIRTUAL				15:35~16:05 LES MILLS RPM VIRTUAL					15:25~16:10 LES MILLS RPM 新美 有基					
17:00	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE			16:40~17:10 LES MILLS RPM VIRTUAL	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 16:00~17:50			16:30~17:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP				16:05~16:35 LES MILLS BODYPUMP	Free Time 15:30~17:45		16:10~16:40 LES MILLS RPM VIRTUAL					16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基				
	17:10~17:40 LES MILLS CORE				17:00~17:30 LES MILLS GRIT CARDIO				17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可				16:50~17:20 LES MILLS CORE				メンテナンス ※使用不可								
18:00				17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 新美 有基	★ 18:25~19:10 POWER 知念 望			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	18:15~19:00 Might AYA	18:10~18:40 温リセットボール30 杉浦 愛子		17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子		17:40~18:10 LES MILLS DANCE			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大									
	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LES MILLS RPM 新美 有基				18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP AYA						18:35~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々											
19:00	★ 19:15~20:00 BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI	19:45~20:00 スマートワーク&ラン15	19:45~20:25 LES MILLS THE TRIP 中村 大介	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA			★ 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	19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々			19:30~20:15 LES MILLS THE TRIP 新美 有基								
		19:50~20:30 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀						19:40~20:25 LES MILLS RPM 飯嶋 拓斗	★ 20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo				20:20~21:05 Might 石原 亜紀	20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々			20:35~21:15 LES MILLS RPM THE TRIP 渡邊 裕大								
21:00	20:25~21:10 Might 知念 望	20:45~21:25 温アロマ ストレッチ40 長谷川 美羽		20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 中村 大介	20:35~21:20 GRUOVE AYA	メンテナンス ※使用不可		20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子			Free Time 21:00~22:00			★ 21:20~22:05 POWER 下山 徳大	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々			21:30~22:00 LES MILLS RPM VIRTUAL								
	21:25~22:10 POWER 宮本 留綺			21:40~22:20 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	21:35~22:05 Might 飯嶋 拓斗	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA																				
22:00																										
23:00																										

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

<

※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  
スタジオ(ピラティス):15名 ホットスタジオ(ピラティス):15名  
ホット:23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。

