

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	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle					
7:00																																
7:30~8:00	LES MILLS BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:15 RPM 下山 徳大	7:30~8:10 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	8:10~8:40 CORE	7:30~8:10 THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:10 LES MILLS BODYCOMBAT	7:25~8:10 Essential Pilates 45 久野 純希奈	8:10~8:40 CORE	7:30~8:10 THE TRIP 石原 亜紀	7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE	7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 THE TRIP 石原 亜紀	8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	7:00~10:00 Free Time	8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗	8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	7:30~8:10 THE TRIP 石原 亜紀	8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗	8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	7:30~8:10 THE TRIP 石原 亜紀	8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗	8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	7:30~8:10 THE TRIP 石原 亜紀	8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗
8:00																																
8:50~9:20	GRIT ATHLETIC																															
9:30~10:00	CORE																															
10:30~11:10	ヨガ40 飯嶋 ほづみ																															
11:30~12:15	リトモ45 大城 あいり																															
12:30~13:15	ZUMBA 赤坂 拓海																															
13:30~14:00	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ																															
14:00																																
15:00	★ 14:15~15:00 M POWER 石原 亜紀																															
15:10~15:40	LES MILLS BODYCOMBAT																															
15:50~16:20	LES MILLS DANCE																															
16:30~17:00	LES MILLS BODYBALANCE																															
17:10~17:40	CORE																															
18:00																																
18:15~19:00	LES MILLS CENTERGY 石原 亜紀																															
19:00	★ 19:15~20:00 M BLAST AYA																															
20:00	20:25~21:10 M fight 知念 望																															
21:00	21:25~22:10 LES MILLS THE TRIP 中村 大介																															
22:00	21:40~22:20 LES MILLS THE TRIP 貝沼 純奈																															
23:00																																

※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。

