

2026/01 Time Schedule

VIRTUAL(FREE
TIME)プログラムの
場合途中入退場は
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				
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	7:30~8:00 BODY BALANCE			7:25~8:10 Essential Pilates45 飯崎 ほづみ				7:30~8:15 RPM 下山 徳大				7:30~8:00 BODY COMBAT 飯崎 ほづみ				7:30~8:10 THE TRIP 下山 徳大				7:30~8:00 BODY BALANCE				
8:00																								
8:30	8:10~8:40 BODY COMBAT																							
9:00	8:50~9:20 GRIT Athletic																							
9:30	9:30~10:00 LesMills CORE																							
10:00																								
10:30	10:30~11:10 ヨガ40 飯崎 ほづみ																							
11:00																								
11:30	11:30~12:15 リモス 大城 あいり																							
12:00																								
12:30	12:30~13:15 ZUMBA(45min) 赤坂 拓海																							
13:00																								
13:30	13:30~14:00 GroupFight 石原 亜紀																							
14:00																								
14:30	14:15~15:00 GroupPower 石原 亜紀																							
15:00																								
15:30	15:10~15:40 BODY COMBAT																							
16:00	15:50~16:20 LesMills DANCE																							
16:30	16:30~17:00 BODY BALANCE																							
17:00																								
17:30	17:10~17:40 LesMills CORE																							
18:00																								
18:30	18:15~19:00 GroupCentery 石原 亜紀																							
19:00																								
19:30	19:15~20:00 GroupBlast AYA																							
20:00																								
20:30	20:25~21:10 GroupFight 知念 望																							
21:00																								
21:30	21:25~22:10 GroupPower45 宮本 翔鶴																							
22:00																								
22:30																								
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。

プログラム参加時のご案内

- 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。
- プログラム中の掛け声、終了後のハイタッチなどはご遠慮ください。
- 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。

