

# 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				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																									
7:30	7:30～8:00 BODY BALANCE	7:25～8:10 Essential Pilates45 赤坂 拓海		7:30～8:15 RPM 下山 徳大	7:30～8:00 BODY COMBAT	7:30～8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30～8:10 THE TRIP 下山 徳大	7:30～8:00 LesMills DANCE	7:25～8:10 Essential Pilates45 久野 祐希奈		7:30～8:10 THE TRIP 石原 亜紀		7:30～8:00 BODY BALANCE	7:00～10:00 FREE TIME		7:30～8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗								
8:00																									
8:30	8:10～8:40 BODY COMBAT			8:30～9:00 FREE TIME	8:10～8:40 LesMills CORE				8:10～8:40 GRIT CARDIO					8:10～8:40 BODY COMBAT				8:30～9:00 FREE TIME							
9:00	8:50～9:20 GRIT Athletic			9:05～9:35 FREE TIME	8:50～9:20 BODY COMBAT		メンテナンス ※使用不可		8:50～9:20 LesMills CORE			9:05～9:35 FREE TIME		8:50～9:20 LesMills DANCE				9:05～9:35 FREE TIME							
9:30	9:30～10:00 LesMills CORE	8:30～11:00 FREE TIME			9:30～10:00 LesMills DANCE					9:35～10:05 BODY PUMP	8:30～10:30 FREE TIME		9:40～10:10 FREE TIME		9:30～10:00 LesMills CORE			9:40～10:10 FREE TIME							
10:00									9:45～10:15 FREE TIME									10:15～10:45 FREE TIME							
10:30	10:30～11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30～11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:40～11:25 Essential Pilates45 久野 祐希奈			10:30～11:10 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 MIKA	10:30～11:10 ホットヨガ40		10:30～11:10 THE TRIP 石原 亜紀	10:20～10:50 BODY COMBAT	10:20～11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30～11:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗				
11:00					11:00～11:45 ホットバウーヨガ45 海野 歩織							11:00～11:40 THE TRIP 下山 徳大													
11:30	11:30～12:15 リトモス 大城 あいり	11:30～12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30～12:10 THE TRIP 下山 徳大				11:30～12:00 FREE TIME	11:25～11:55 バルトン(30min) 久野 祐希奈	11:20～12:05 ホットヨガリンパ45 赤坂 拓海				★11:25～12:10 GroupPower 飯嶋 拓斗	11:25～12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20～12:00 THE TRIP AYA	11:05～11:50 Essential Pilates45 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 RPM 神田 梨月				
12:00			11:45～12:00 HEAT-HIIT15		11:45～12:30 GroupCentergy 石原 亜紀	12:00～12:40 ホットボディメイクヨガ 40 海野 歩織		12:05～12:35 FREE TIME	★12:15～13:00 GroupPower 高田 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 RPM 下山 徳大		12:30～13:00 GroupFight 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(45min) 赤坂 拓海	12:10～12:50 ホットヨガ40 yukapiss		12:35～13:05 RPM 神田 梨月				
12:30	12:30～13:15 ZUMBA(45min) 赤坂 拓海	12:30～13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30～13:00 FREE TIME				12:50～13:20 GroupGroove 長谷川 美羽	13:20～13:50 GroupCentergy 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				13:20～14:05 GroupGroove AYA	13:25～14:10 ホットヨガリンパ(45 赤坂 拓海		13:20～14:05 RPM45 飯嶋 拓斗	13:15～14:00 Group Groove 貝沼 祐里奈	13:00～15:00 FREE TIME	13:25～14:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗					
13:00																									
13:30	13:30～14:00 GroupFight 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 THE TRIP 貝沼 祐里奈	13:45～14:30 ZUMBA(45min) 牧野 智基			13:50～14:30 THE TRIP 山本 佳代子	14:05～14:50 GroupFight 石原 亜紀	14:15～15:00 ホットヨガ40 横山 理恵子		14:25～14:55 FREE TIME		14:20～15:05 GroupCentergy 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 FREE TIME	14:10～14:50 温ボディメイクヨガ40 赤坂 拓海		14:15～15:00 GroupCentergy 横山 理恵子		14:25～15:05 THE TRIP 山本 佳代子			
14:00	★14:15～15:00 GroupPower 石原 亜紀			14:20～14:50 FREE TIME																					
14:30																									
15:00	15:10～15:40 BODY COMBAT			15:30～16:00 FREE TIME	15:00～15:30 LesMills CORE				15:05～15:35 LesMills DANCE	15:15～15:35 温ストレッチボール		15:00～15:30 FREE TIME		15:20～15:50 BODY COMBAT	15:30～17:45 FREE TIME		15:00～15:30 FREE TIME	15:20～16:05 Group Groove 長谷川 美羽	15:10～15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:20～16:05 ホットヨガ40 横山 理恵子	15:25～15:55 RPM 貝沼 祐里奈				
15:30	15:50～16:20 LesMills DANCE	14:30～17:30 FREE TIME		16:05～16:35 FREE TIME	15:40～16:10 BODY BALANCE			15:55～16:25 FREE TIME	15:45～16:15 GRIT CARDIO	15:50～17:00 FREE TIME		16:10～16:40 FREE TIME					16:10～16:40 FREE TIME	16:25～16:55 GroupFight 飯嶋 拓斗	16:05～16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	★16:05～16:50 GroupPower 飯嶋 拓斗		16:20～17:00 THE TRIP 瀧澤 裕大			
16:00	16:30～17:00 BODY BALANCE			16:40～17:10 FREE TIME	16:20～16:50 BODY COMBAT	16:00～17:50 FREE TIME		16:30～17:00 FREE TIME	16:30～17:00 BODY PUMP																
16:30																									
17:00	17:10～17:40 LesMills CORE				17:00～17:30 GRIT CARDIO				17:15～17:45 BODY COMBAT	メンテナンス ※使用不可							メンテナンス ※使用不可								
17:30																									
18:00		18:00～18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45～18:25 THE TRIP 新美 有基				17:45～18:25 THE TRIP 飯嶋 拓斗				17:45～18:25 THE TRIP 山本 佳代子					17:45～18:25 THE TRIP 下山 徳大								
18:30	18:15～19:00 GroupCentergy 石原 亜紀				★18:25～19:10 GroupPower 知念 望	18:15～18:55 ホットヨガ40 MIKA			18:15～19:00 GroupFight AYA	18:10～18:40 温ストレッチボール 30 杉浦 愛子	18:30～18:45 スマートウォーク＆ラン15					18:15～18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々									
19:00		18:55～19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45～19:30 RPM 新美 有基				18:40～19:20 THE TRIP AYA				18:40～19:20 THE TRIP 貝沼 祐里奈				19:10～19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々	18:40～18:55 スマートウォーク＆ラン15	18:45～19:15 SPRINT 下山 徳大							
19:30	★19:15～20:00 GroupBlast AYA				19:30～20:15 GroupCentergy 山本 佳代子	19:20～20:00 ホットヨガ40 MIKA			★19:15～20:00 GroupPower 飯嶋 拓斗	19:10～19:50 ホットヨガ40 tomo		19:35～20:15 THE TRIP 新美 有基				19:25～19:40 HEAT-HIIT15	19:30～20:15 RPM 下山 徳大								
20:00		19:50～20:30 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀	19:45～20:25 THE TRIP 中村 大介			20:15～20:55 ホットヨガ40 MIKA			★20:20～21:05 GroupBlast AYA	20:10～20:50 ホットヨガ40 tomo		20:35～21:20 RPM 新美 有基				20:05～20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々		20:45～21:00 スマートウォーク＆ラン15	20:35～21:15 THE TRIP 瀧澤 裕大						
20:30	20:25～21:10 GroupFight 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 THE TRIP 中村 大介	20:35～21:20 GroupGroove AYA	メンテナンス ※使用不可		20:45～21:25 THE TRIP 山本 佳代子								21:00～21:45 Essential Pilates45 酒井田 奈々									
21:00																									
21:30	21:25～22:10 GroupPower45 宮本 留科			21:40～22:10 THE TRIP 貝沼 祐里奈	21:35～22:05 GroupFight 飯嶋 拓斗	21:40～22:25 Essential Pilates45 AYA		21:40～22:10 FREE TIME	21:25～21:55 GroupGroove 貝沼 祐里奈	21:00～22:00 FREE TIME		21:35～22:15 THE TRIP AYA		★21:20～22:05 GroupPower 下山 徳大											
22:00																									
22:30																									
23:00																									

■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。



## 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をご遠慮ください。
- 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。



※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。