

# 2026.02.11(WED)

## 【建国記念の日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
12	11:30-12:15 バレトン45 山田 優美	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
13	12:20-13:05 fight 下山 徳大	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:15 LES MILLS RPM 飯嶋 拓斗
14	13:25-14:10 groove 長谷川 美羽	13:30-14:00 温リセットボール30 杉浦 愛子		13:35-14:05 LES MILLS sprint 下山 徳大
15	14:30-15:15 BLAST AYA	14:30-15:15 Essential Pilates45 山本 佳代子		14:25-15:05 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大
16	15:35-16:20 fight AYA	16:05-16:45 ホットヨガ40 YURI		15:25-15:55 FREE TIME
17	16:40-17:25 POWER 宮本 留綺	17:05-17:45 ホットヨガ40 YURI		16:05-16:45 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
18	17:45-18:15 LES MILLS DANCE			17:05-17:45 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
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。