

# 2026.02.23(MON)

## 【天皇誕生日】プログラムスケジュール

10	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:00-11:00 FREE TIME		
12	11:35-12:05 M fight 石原 亜紀	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		
13	12:30-13:15 M POWER 下山 徳大	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		
14	13:35-14:20 group groove 長谷川 美羽	13:30-14:10 温アロマストレッチ40 蒲 水輝		
15	14:40-15:10 スマートウォーク&ラン30 尾内 大和	14:30-15:00 温リセットボール30 蒲 水輝		
16	15:30-16:15 M CENTERGY 山本 佳代子	15:10-15:40 FREE TIME		
17	16:35-17:20 Essential Pilates45 山本 佳代子	16:00-16:40 ホットヨガ40 YURI		
18	17:40-18:10 LesMILLS BODYCOMBAT	17:00-17:40 ホットヨガ40 YURI		
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。



施設  
情報

名古屋市中村区名駅一丁目1-3 JRゲートタワー13・14F  
TEL052-589-2919

営業時間  
受付時間

10:00~20:00  
10:00~18:00