

# 2026.02.23(MON)

## 【天皇誕生日】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			10:25-11:05 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
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		11:25-12:05 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大
13	12:30-13:15 M GROUP POWER 下山 徳大	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:00 FREE TIME
14	13:35-14:20 M GROUP groove 長谷川 美羽	13:30-14:10 温アロマストレッチ40 蒲 水輝		13:30-14:10 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
15	14:40-15:10 スマートワーク&ラン30 尾内 大和	14:30-15:00 温リセットボール30 蒲 水輝		14:30-15:00 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈
16	15:30-16:15 M CENTERGY 山本 佳代子	15:10-15:40 FREE TIME		15:20-16:00 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大
17	16:35-17:20 Essential Pilates45 山本 佳代子	16:00-16:40 ホットヨガ40 YURI		16:20-17:00 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:40-18:10 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00-17:40 ホットヨガ40 YURI		17:20-18:05 LES MILLS RPM 新美 有基
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。