

# 2026年 2月 Time Schedule

VIRTUALプログラム  
として途中入退場は  
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																										
7:30~8:00	LES MILLS BODYBALANCE			7:25~8:10	Essential Pilates 45	赤坂 拓海		7:30~8:10	LES MILLS BODYCOMBAT	下山 徳大		7:30~8:10	LES MILLS BODYCOMBAT	飯嶋 ほづみ		7:30~8:10	LES MILLS BODYCOMBAT	THE TRIP 下山 徳大		7:30~8:10	LES MILLS BODYCOMBAT	THE TRIP 石原 垂紀		7:30~8:10	LES MILLS BODYCOMBAT	飯嶋 拓斗
8:00																										
8:10~8:40	LES MILLS BODYCOMBAT																									
8:50~9:20	GRIT ATHLETIC																									
9:30~10:00	CORE																									
10:30~11:10	ヨガ40 飯嶋 ほづみ																									
11:30~12:15	リトモ45 大城 あいり																									
12:30~13:15	ZUMBA 赤坂 拓海																									
13:30~14:00	GRIT 石原 垂紀																									
14:15~15:00	M POWER 石原 垂紀																									
15:10~15:40	LES MILLS BODYCOMBAT																									
15:50~16:20	LES MILLS DANCE																									
16:30~17:00	LES MILLS BODYBALANCE																									
17:10~17:40	GRIT CARDIO																									
17:45~18:25	LES MILLS THE TRIP 新美 有基																									
18:00~18:40	ホットヨガ40 YURI																									
18:15~19:00	CENTERGY 石原 垂紀																									
19:15~20:00	M BLAST AYA																									
20:25~21:10	GRIT 知念 望																									
20:45~21:25	LES MILLS THE TRIP 中村 大介																									
21:25~22:10	GRIT 知念 望																									
21:40~22:20	LES MILLS THE TRIP 中村 大介																									
22:25~22:55	GRIT 知念 望																									
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。																										

## ～プログラム参加について～

- 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。
- プログラム終了後のハイタッチはご遠慮ください。
- 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。

