

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				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																										
8:00		7:30~8:00 LESSMILLS BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:15 LESSMILLS RPM 下山 徳大	7:30~8:00 LESSMILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 LESSMILLS DANCE					7:30~8:00 LESSMILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 LESSMILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗								
		8:10~8:40 LESSMILLS BODYCOMBAT				8:10~8:40 LESSMILLS CORE				8:10~8:40 LESSMILLS GRIT CARDIO					8:10~8:40 LESSMILLS BODYCOMBAT	Free Time 7:00~10:00										
9:00		8:50~9:20 LESSMILLS GRIT ATHLETIC				8:50~9:20 LESSMILLS BODYCOMBAT				8:50~9:20 LESSMILLS CORE					8:50~9:20 LESSMILLS DANCE											
10:00		9:30~10:00 LESSMILLS CORE	Free Time 8:30~11:00			9:30~10:00 LESSMILLS DANCE									9:30~10:00 LESSMILLS CORE											
									Free Time 9:45~10:15										Free Time 9:40~10:10							
11:00		10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大					10:30~11:10 LESSMILLS THE TRIP 石原 亜紀					10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:30~11:10 ホットヨガ40 MIKA										
12:00		11:30~12:15 リトモス45 大城 あいり	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	11:45~12:00 HEAT HIIT15	11:30~12:10 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大										★ 11:25~12:10 LESSMILLS POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 LESSMILLS THE TRIP AYA								
									Free Time 11:30~12:00																	
13:00		12:30~13:15 LESSMILLS ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		Free Time 12:30~13:00					★ 12:15~13:00 LESSMILLS POWER 富田 歩	12:20~13:00 温骨格リセット エクササイズ40 赤坂 拓海				12:30~13:00 Might AYA	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 LESSMILLS THE TRIP 石原 亜紀								
									12:50~13:20 LESSMILLS RPM 貝沼 祐里奈																	
14:00		13:30~14:00 Might 石原 亜紀	13:40~14:20 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		13:30~14:10 LESSMILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈										13:20~13:50 LESSMILLS CENTERGY 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		13:10~13:50 LESSMILLS THE TRIP 石原 亜紀								
									13:50~14:30 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子																	
15:00		★ 14:15~15:00 LESSMILLS POWER 石原 亜紀			Free Time 14:20~14:50																					
									Free Time 14:40~15:10																	
16:00		15:10~15:40 LESSMILLS BODYCOMBAT			Free Time 14:55~15:25	15:00~15:30 LESSMILLS CORE			Free Time 15:20~15:50	15:05~15:35 LESSMILLS DANCE	15:15~15:35 温リセットボール				15:20~15:50 LESSMILLS BODYCOMBAT			Free Time 15:00~15:30								
		15:50~16:20 LESSMILLS DANCE	Free Time 14:30~17:30		15:30~16:00	15:40~16:10 LESSMILLS BODYBALANCE			Free Time 15:20~15:50		15:45~16:15 LESSMILLS GRIT CARDIO				15:45~16:15 LESSMILLS GRIT CARDIO	Free Time 15:50~17:00		Free Time 15:35~16:05								
17:00		16:30~17:00 LESSMILLS BODYBALANCE			Free Time 16:05~16:35	16:20~16:50 LESSMILLS BODYCOMBAT			Free Time 16:30~17:00																	
		17:10~17:40 LESSMILLS CORE			Free Time 16:40~17:10																					
18:00																										
19:00		18:15~19:00 LESSMILLS CENTERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI			★ 18:25~19:10 LESSMILLS POWER 知念 望	18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA								18:15~19:00 Might AYA	18:10~18:40 温リセットボール30 杉浦 優子	18:30~18:45 スマートワーク&ラン15		18:40~19:20 LESSMILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈							
			18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LESSMILLS RPM 新美 有基										★ 19:15~20:00 LESSMILLS POWER 飯嶋 拓斗	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo										
20:00																										
21:00		20:25~21:10 Might 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 LESSMILLS THE TRIP 中村 大介	20:35~21:20 LESSMILLS groove AYA	メンテナンス ※使用不可		20:45~21:25 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子						★ 20:20~21:05 LESSMILLS BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo			20:35~21:20 LESSMILLS RPM 新美 有基							
22:00		21:25~22:10 LESSMILLS POWER 宮本 留純			21:40~22:20 LESSMILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	21:35~22:05 Might 飯嶋 拓斗	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA		Free Time 21:40~22:10						★ 21:20~22:05 LESSMILLS POWER 下山 徳大	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々		Free Time 21:30~22:00								
23:00																										

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

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。