

2026.03.20(FRI)

【春分の日】プログラムスケジュール

時間	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:30-11:10 adidas yoga40 飯嶋 ほづみ	10:30-11:10 ホットヨガ40 MIKA		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
12	11:30-12:00 fight 石原 亜紀	11:25-12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:15 LES MILLS RPM 神田 菜月
13	12:20-13:05 CENTERGY 石原 亜紀	12:20-13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:45-13:25 LES MILLS THE TRIP 田村 真紀 ※有料イベント
14	13:30-14:15 バレトン45 山田 優美	13:30-14:00 FREE TIME		13:55-14:25 LES MILLS sprint 田村 真紀 ※有料イベント
15	14:35-15:20 ZUMBA 山田 優美	14:30-15:00 温リセットボール30 尾内 大和		14:55-15:40 LES MILLS RPM 田村 真紀 ※有料イベント
16	15:40-16:25 fight 知念 望	15:20-16:00 ホットヨガ40 YURI		16:00-16:40 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大
17	16:40-17:25 POWER 宮本 留綺	16:20-17:00 ホットヨガ40 YURI		17:00-17:40 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
18	17:45-18:15 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30-18:00 FREE TIME		
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。