

# 2026/03 Time Schedule

VIRTUAL(FREE TIME)プログラムの場合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	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:00																													
7:30	7:30-8:00 BODY BALANCE	7:25-8:10 Essential Pilates45 赤坂 拓海			7:30-8:00 BODY COMBAT	7:30-8:10 ホトヨシ40 藤崎 直つみ			7:30-8:10 LesMills DANCE					7:30-8:00 BODY BALANCE															
8:00																													
8:30	8:10-8:40 BODY COMBAT				8:10-8:40 LesMills CORE				8:10-8:40 GRIT CARDIO					8:10-8:40 BODY COMBAT	7:00-10:30 FREE TIME														
9:00	8:50-9:20 GRIT Athletic				8:50-9:20 BODY COMBAT				8:50-9:20 LesMills CORE					8:50-9:20 LesMills DANCE															
9:30																													
10:00	9:30-10:00 LesMills CORE	8:30-11:00 FREE TIME			9:30-10:00 LesMills DANCE	8:30-10:30 FREE TIME			9:35-10:05 BODY PUMP					9:30-10:00 LesMills CORE															
10:30																													
10:30-11:10 30分														10:30-11:10 30分	10:30-11:10 ホトヨシ40 MIKA														
11:00																													
11:30	11:30-12:15 小沢 大城 あゆ	11:30-12:10 ホトヨシ40 藤崎 直つみ			11:30-12:10 THE TRIP 下山 徳大	11:00-11:45 ホトヨシ-30分 梅野 歩織			11:25-11:55 PILATES(30min) 山田 優美	11:20-12:05 ホトヨシ40/45 赤坂 拓海				11:25-12:10 GroupPower 藤崎 拓斗	11:25-12:05 ホトヨシ40 藤崎 直つみ														
12:00																													
12:30	12:30-13:15 ZUMBA(45min) 赤坂 拓海	12:30-13:10 ホトヨシ40 藤崎 直つみ			12:30-13:00 GroupCentury 石原 龍記	12:00-12:40 ホトヨシ40/30分 40 梅野 歩織			12:15-13:00 GroupPower 藤崎 拓斗	12:20-13:00 温帯樹形セット エクササイズ40 高坂 拓哉				12:30-13:00 GroupGroove AYA	12:20-13:00 ホトヨシ40 藤崎 直つみ														
13:00																													
13:30	13:30-14:00 GroupFight 石原 龍記	13:40-14:20 ホトヨシ40/エクササイズ 40 赤坂 拓海			13:30-14:10 THE TRIP 藤崎 拓哉	12:45-13:30 GroupGroove 長谷川 真羽			13:20-13:50 GroupCentury 藤山 穂穂子	13:20-14:00 温帯樹形セット エクササイズ40 赤坂 拓海				13:20-14:05 GroupGroove AYA	13:25-14:10 ホトヨシ40/45 赤坂 拓海														
14:00																													
14:30	14:15-15:00 GroupPower 石原 龍記				14:20-14:50 FREE TIME	13:45-14:30 ZUMBA(45min) 藤崎 拓哉			14:05-14:50 GroupFight 下山 徳大	14:15-15:00 ホトヨシ40/45 藤山 穂穂子				14:20-15:05 GroupCentury 山本 佳代子	14:30-15:10 温帯樹形セット エクササイズ40 赤坂 拓海														
15:00																													
15:30	15:10-15:40 BODY COMBAT				14:45-15:25 温帯樹形セット エクササイズ40 赤坂 拓海	15:00-15:30 LesMills CORE			15:05-15:35 LesMills DANCE	15:15-15:35 温帯樹形セット エクササイズ40				15:20-15:50 Group Groove 石原 龍記	15:20-15:50 BODY COMBAT														
16:00	15:50-16:20 LesMills DANCE				14:55-15:25 FREE TIME	15:30-16:00 FREE TIME			15:45-16:15 FREE TIME	15:50-16:05 FREE TIME				16:05-16:35 BODY PUMP	16:05-16:35 BODY PUMP														
16:30	16:30-17:00 BODY BALANCE				15:45-16:25 FREE TIME	16:00-16:50 BODY COMBAT			16:30-17:00 BODY PUMP	16:30-17:00 FREE TIME				16:50-17:20 LesMills CORE	16:50-17:20 FREE TIME														
17:00	17:10-17:40 LesMills CORE				16:05-16:35 FREE TIME	16:00-17:50 FREE TIME			17:15-17:45 BODY COMBAT	17:15-17:45 FREE TIME																			
17:30																													
18:00	18:00-18:40 ホトヨシ40 YURI				17:45-18:25 THE TRIP 前美 有基			17:45-18:25 THE TRIP 山本 佳代子	18:15-19:00 GroupPower 知念 望	18:15-19:00 GroupFight AYA				18:15-19:05 ZUMBA(45min) 赤坂 拓海	18:15-19:05 ZUMBA(45min) 赤坂 拓海														
18:30																													
19:00	18:55-19:35 ホトヨシ40 YURI				18:25-19:10 RPM 前美 有基	18:45-19:00 THE TRIP AYA			18:40-19:20 THE TRIP AYA	19:10-19:50 ホトヨシ40 tomo				19:10-19:50 ホトヨシ40 酒井田 奈々	19:10-19:50 ホトヨシ40 酒井田 奈々														
19:30	19:15-20:00 GroupBlast AYA				19:30-20:15 GroupCentury 山本 佳代子	19:20-20:00 GroupPower MIKA			19:15-20:00 GroupPower 藤崎 拓斗	20:10-20:50 ホトヨシ40 tomo				20:05-20:45 温帯樹形セット エクササイズ40 酒井田 奈々	20:05-20:45 温帯樹形セット エクササイズ40 酒井田 奈々														
20:00					19:45-20:00 温帯樹形セット エクササイズ40 石原 龍記	20:15-20:55 MIKA			20:20-21:05 GroupBlast AYA	20:35-21:20 RPM 前美 有基				20:45-21:00 THE TRIP 下山 徳大	20:45-21:00 THE TRIP 下山 徳大														
20:30	20:25-21:10 GroupFight 知念 望	20:45-21:15 温帯樹形セット エクササイズ40 藤内 大祐			20:35-21:20 GroupGroove AYA	メンチナス ※使用不可			21:25-21:55 GroupGroove 藤原 祐康	21:00-22:00 FREE TIME				21:00-21:45 Essential Pilates45 酒井田 奈々	21:00-21:45 Essential Pilates45 酒井田 奈々														
21:00																													
21:30	21:25-22:10 GroupPower45 実本 留樹				21:35-22:05 GroupFight 藤崎 拓斗	21:40-22:25 Essential Pilates45			21:35-22:15 THE TRIP AYA	21:35-22:15 THE TRIP AYA				21:20-22:05 GroupPower 下山 徳大	21:20-22:05 FREE TIME														
22:00																													
22:30																													
23:00																													

### プログラム参加時のご案内

- 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。
- プログラム中の掛け声、終了後のハイタッチなどはご遠慮ください。
- 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。



※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。