

2026.04.29(WED)

【昭和の日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10				
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ	10:30-11:10 ホットヨガ40 MIKA		10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
12	11:30-12:15 バレトン45 山田 優美	11:25-12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
13	12:35-13:05 fight 石原 亜紀	12:20-13:00 ホットヨガ40 MIKA		12:30-13:10 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大
14	13:20-13:50 CENTERGY 横山 理恵子	13:20-13:50 FREE TIME		13:30-14:00 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈
15	14:10-14:55 ZUMBA 赤坂 拓海	14:15-15:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		14:20-14:50 FREE TIME
16	15:15-16:00 POWER 富田 歩	15:15-15:45 FREE TIME		15:05-15:45 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
17	16:20-17:05 groove 貝沼 祐里奈	16:00-16:40 ホットヨガ40 YURI		16:10-16:55 LES MILLS RPM 下山 徳大
18	17:25-18:10 fight 下山 徳大	17:00-17:40 ホットヨガ40 YURI		
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。