

2026年 4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	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle				
7:00																																
8:00	7:30~8:00 BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:15 THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 DANCE			7:30~8:10 THE TRIP 石原 亜紀	7:30~8:00 BODYBALANCE			7:30~8:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗																
9:00																																
10:00																																
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 THE TRIP 下山 徳大	10:40~11:25 Essential Pilates45 貝沼 祐里奈			10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			11:00~11:40 THE TRIP 下山 徳大	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 ホットヨガ40 MIKA					10:30~11:15 CENTERGY 蒲 水輝			10:30~11:10 THE TRIP 石原 亜紀	10:20~10:50 BODYCOMBAT	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI	10:30~11:10 THE TRIP 久保田 舞					
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-HITTS	11:30~12:10 THE TRIP 下山 徳大	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀	12:00~12:40 ホットボディメイク ヨガ40 海野 沙織		11:30~12:00 Free Time	11:25~11:55 パレトン(30min) 山田 優美	11:20~12:05 ホットヨガ40 赤坂 拓海		11:00~11:40 THE TRIP 下山 徳大	11:25~12:10 POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 THE TRIP AYA					11:35~12:20 fight 石原 亜紀	11:30~12:15 ホットヨガ40 海野 沙織	11:30~11:45 スマートウォーク&ラン15	11:30~12:10 THE TRIP AYA	11:05~11:50 Essential Pilates 45 赤坂 拓海	11:15~11:55 ホットヨガ40 YURI	11:20~11:40 HEAT-HITTS	11:30~12:15 THE TRIP 神田 梨月				
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30~13:10 THE TRIP 井野 季咲	12:45~13:30 groove kana			12:05~12:35 Free Time	12:15~13:00 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		12:05~12:50 LES MILLS SPIN 下山 徳大	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 THE TRIP 石原 亜紀					12:40~13:10 groove AYA	12:30~12:50 温リセットボール		12:30~13:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗	12:10~12:55 ZUMBA 赤坂 拓海	12:10~12:50 ホットヨガ40 yukapiss	12:25~12:40 スマートウォーク&ラン15	12:35~13:05 LES MILLS SPIN 神田 梨月					
14:00	13:30~14:00 fight 井口 和久	13:40~14:20 ホットボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		13:30~14:10 THE TRIP 井野 季咲	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基			12:45~14:30 Free Time	14:05~14:50 fight 下山 徳大	14:15~15:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		13:10~13:50 THE TRIP 蒲 水輝	13:20~14:05 groove AYA	13:25~14:10 ホットヨガ40 赤坂 拓海		13:20~14:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗					13:30~14:00 BLAST AYA	13:10~13:50 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀		13:25~14:05 THE TRIP 蒲 水輝	13:15~14:00 groove 貝沼 祐里奈	13:00~15:00 Free Time	13:25~14:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗					
15:00	14:15~15:00 POWER 石原 亜紀			14:20~14:50 Free Time				14:40~15:10 Free Time	14:15~15:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子			14:25~14:55 Free Time	14:30~15:15 スマートウォーク&ラン15	14:25~14:55 Free Time		14:25~14:55 Free Time					14:20~15:05 POWER 石原 亜紀	14:10~14:50 温ボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		14:25~15:05 THE TRIP 山本 佳代子	14:15~15:00 CENTERGY 横山 理恵子	14:25~15:05 THE TRIP 山本 佳代子	14:25~15:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗					
16:00	15:10~15:40 BODYCOMBAT			15:30~16:00 Free Time	15:00~15:30 CORE			15:20~15:50 Free Time	15:05~15:35 DANCE	15:15~15:35 温リセットボール		15:00~15:30 Free Time	15:20~15:50 BODYCOMBAT		15:00~15:30 Free Time					15:20~16:05 ZUMBA 赤坂 拓海	15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:25~16:10 LES MILLS SPIN 新美 有基	15:15~15:45 スマートウォーク &ラン30 山本 舞	15:20~16:05 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子	15:25~15:55 LES MILLS SPIN 貝沼 祐里奈						
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:05~16:35 Free Time	16:20~16:50 BODYCOMBAT			16:30~17:00 Free Time	16:30~17:00 BODYPUMP	16:30~17:00 Free Time		16:10~16:40 Free Time	16:05~16:35 BODYPUMP		16:10~16:40 Free Time					16:25~16:55 fight 飯嶋 拓斗	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30~17:10 THE TRIP 新美 有基	16:25~16:50 POWER 永谷 雄大	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 THE TRIP 渡邊 裕大						
18:00	17:10~17:40 CORE			16:40~17:10 Free Time	17:00~17:30 GRIT CARDIO			16:00~17:50 Free Time	17:15~17:45 BODYCOMBAT	メンテナン *使用不可		17:45~18:25 THE TRIP 具沼 祐里奈	16:50~17:20 Free Time	17:40~18:10 DANCE		17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大					17:15~18:00 CENTERGY 山本 佳代子	17:00~18:30 Free Time	17:25~17:55 Free Time	17:10~17:55 fight 飯嶋 拓斗	17:30~18:10 温アロマ ストレッチ40 蒲 水輝	17:15~17:45 Free Time	17:50~18:20 Free Time					
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基	18:25~19:10 POWER 飯嶋 拓斗			17:45~18:25 THE TRIP 渡邊 裕大	18:10~18:30 温リセットボール20 蒲 水輝	18:15~19:00 fight AYA	18:30~18:45 スマートウォーク&ラン15	18:40~19:20 THE TRIP 久保田 舞	18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々		18:45~19:15 Sprint 下山 徳大					18:15~19:00 Essential Pilates 45 山本 佳代子		18:00~18:30 Free Time	17:10~17:55 fight 飯嶋 拓斗	17:30~18:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	18:20~19:00 THE TRIP 渡邊 裕大						
20:00	19:15~20:00 BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI	19:45~20:25 THE TRIP 具沼 祐里奈	19:45~20:25 THE TRIP 具沼 祐里奈	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子			19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA	19:15~20:00 POWER 永谷 雄大	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo		19:35~20:15 THE TRIP 新美 有基	19:20~20:05 リトモス45 大城 あいり	19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々		19:30~20:15 THE TRIP 下山 徳大					19:50~20:30 温骨格リセット エクササイズ40 石原 亜紀	19:45~20:25 スマートウォーク&ラン15	19:25~19:40 HEAT-HITTS	19:30~20:15 LES MILLS SPIN 下山 徳大	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA	19:25~20:15 THE TRIP 渡邊 裕大						
21:00	20:25~21:10 fight 飯嶋 拓斗			20:45~21:30 Free Time	20:35~21:20 groove AYA			20:15~20:55 ホットヨガ40 MIKA	20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo		20:35~21:20 LES MILLS SPIN 新美 有基	20:20~21:05 fight 石原 亜紀		20:35~21:20 THE TRIP 渡邊 裕大					20:45~21:30 Free Time	20:45~21:30 Free Time	20:45~21:30 Free Time	20:35~21:15 THE TRIP 新美 有基	20:15~20:55 ホットヨガ40 MIKA	20:20~21:05 THE TRIP 渡邊 裕大							
22:00	21:25~22:10 POWER 富本 留綺			21:35~22:15 THE TRIP 飯嶋 拓斗	21:35~22:05 fight 飯嶋 拓斗			21:35~22:15 Essential Pilates 45 AYA	21:25~21:55 groove 貝沼 祐里奈	21:00~22:00 Free Time		21:35~22:15 THE TRIP AYA	21:20~22:05 POWER 下山 徳大		21:35~22:15 THE TRIP 久保田 舞								21:35~22:15 THE TRIP 久保田 舞	21:25~22:10 THE TRIP 飯嶋 拓斗	21:35~22:15 THE TRIP 久保田 舞							
23:00																																

~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。