

# 2026年 6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	Studio	HOTStudio	Functional
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															
9:00	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC			8:30~9:00 RPM VIRTUAL	8:10~8:40 CORE												8:50~9:20 DANCE														
10:00	9:30~10:00 CORE	Free Time 8:30~11:00		9:05~9:35 RPM VIRTUAL	9:30~10:00 DANCE												9:30~10:00 CORE														
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 久野 祐希奈											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		11:30~12:10 THE TRIP 下山 徳大	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀											11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	11:30~12:15 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ														
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 李咲	12:45~13:30 groove kana											12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	12:30~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ														
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 李咲	13:45~14:30 ZUMBA 牧野 智基											13:20~14:05 ホットヨガ40 YUKIHO	13:20~14:05 ホットヨガ40 赤坂 拓海														
15:00	14:15~15:00 POWER 石原 亜紀			14:20~14:50 RPM VIRTUAL												14:15~15:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	14:30~15:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ														
16:00	15:50~16:20 DANCE	Free Time 14:30~17:30		15:30~16:00 RPM VIRTUAL	15:00~15:30 CORE											15:15~15:35 DANCE	15:20~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ														
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:05~16:35 RPM VIRTUAL	16:20~16:50 BODYCOMBAT											16:10~16:40 RPM VIRTUAL	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ														
18:00	17:10~17:40 CORE			17:45~18:25 THE TRIP 新美 有基	18:00~17:50 Free Time											17:45~18:25 THE TRIP 具沼 祐里奈	17:45~18:25 THE TRIP 下山 徳大														
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 RPM	18:25~19:10 POWER 飯嶋 拓斗											18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々	18:15~19:00 ホットヨガ40 酒井田 奈々														
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	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子											19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo	19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々														
21:00	20:25~21:10 fight 飯嶋 拓斗	20:45~21:25 ホットボディメイク ヨガ40 久野 祐希奈		20:45~21:15 RPM	20:35~21:20 groove AYA											20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo	20:05~20:45 ホットヨガ40 酒井田 奈々														
22:00	21:25~22:10 POWER 宮本 留綺			21:35~22:15 THE TRIP 飯嶋 拓斗	21:35~22:05 fight 飯嶋 拓斗											21:25~21:55 groove 具沼 祐里奈	21:25~21:55 Essential Pilates 45 AYA														
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。