

2026.07.20(MON)

【海の日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 久保田 輝
12	11:30-12:15 ZUMBA 赤坂 拓海	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 久保田 輝
13	12:45-13:45 CENTERGY 池島 なるみ ※有料イベント	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:00 LES MILLS RPM VIRTUAL
14	14:05-15:05 POWER 池島 なるみ ※有料イベント	13:30-14:15 ホットヨガリンパ45 赤坂 拓海		13:20-14:00 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大
15		14:35-14:55 温リセットボール20 松島 悠晟		14:20-15:00 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大
16	15:25-16:10 fight 石原 亜紀	15:15-15:55 ホットヨガ40 山本 佳代子		15:30-16:30 LES MILLS RPM 池島 なるみ ※有料イベント
17	16:30-17:15 CENTERGY 山本 佳代子	16:15-16:55 温ボディメイクヨガ40 久野 祐希奈		16:50-17:30 LES MILLS THE TRIP 池島 なるみ
18	17:35-18:20 Essential Pilates45 久野 祐希奈	17:15-17:55 ホットヨガ40 YURI	※有料イベント	
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。