

2026年 8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
7:00																										
8:00	7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE	7:25~8:10 Essential Pilates 45 赤坂 拓海		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	7:30~8:00 LES MILLS DANCE			7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗									
	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT				8:10~8:40 LES MILLS CORE			8:10~8:40 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:10~8:40 LES MILLS GRIT CARDIO					8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 7:00~10:00		8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL									
9:00	8:50~9:20 LES MILLS GRIT ATHLETIC			8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 LES MILLS BODYCOMBAT			8:50~9:20 LES MILLS CORE				8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL		8:50~9:20 LES MILLS DANCE			9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL									
	9:30~10:00 LES MILLS CORE	Free Time 8:30~11:00		9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	9:30~10:00 LES MILLS DANCE							9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL		9:30~10:00 LES MILLS CORE			9:40~10:10 LES MILLS RPM VIRTUAL									
10:00								9:45~10:15 LES MILLS RPM VIRTUAL				9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP					9:40~10:10 LES MILLS RPM VIRTUAL									
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大	10:40~11:25 Essential Pilates45 久野 祐希奈			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:30~11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ					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				10:20~10:50 LES MILLS BODYCOMBAT	10:20~11:00 ホットヨガ40 YURI		10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 久保田 舞	
						11:00~11:45 ホットパワーヨガ45 海野 沙織						11:00~11:40 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大									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 HIIT20		11:30~12:15 LES MILLS RPM 神田 梨月	
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 HIIT15	11:30~12:15 LES MILLS RPM 下山 徳大	11:45~12:30 LES MILLS 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 LES MILLS RPM VIRTUAL						★ 11:25~12:10 LES MILLS POWER 飯嶋 拓斗	11:25~12:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 LES MILLS THE TRIP AYA				11:35~12:20 LES MILLS fight 石原 亜紀	11:30~12:15 ホットパワーヨガ45 海野 沙織	11:30~11:45 スマートワーク&ラン15	11:30~12:10 LES MILLS THE TRIP AYA		
	12:30~13:15 LES MILLS ZUMBA 赤坂 拓海	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30~13:10 LES MILLS THE TRIP 井野 李咲	12:45~13:30 LES MILLS groove kana			12:05~12:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	★ 12:15~13:00 LES MILLS 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				12:30~13:00 LES MILLS fight AYA	12:20~13:00 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀				12:40~13:10 LES MILLS groove AYA	12:30~12:50 温リセットボール20 尾内 大和	12:30~13:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗		12:35~13:05 LES MILLS RPM 神田 梨月	
13:00	13:30~14:00 LES MILLS fight 松島 悠蔵	13:40~14:20 ホットボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		13:30~14:10 LES MILLS THE TRIP 井野 李咲				13:45~14:30 LES MILLS ZUMBA 牧野 智基				13:10~13:50 LES MILLS THE TRIP 蒲 水輝		13:20~14:05 LES MILLS groove AYA	13:25~14:10 ホットヨガ40 赤坂 拓海		13:20~14:05 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗				★ 13:30~14:00 LES MILLS 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 LES MILLS THE TRIP 蒲 水輝		13:15~14:00 LES MILLS groove 貝沼 祐里奈	
				14:20~14:50 LES MILLS RPM VIRTUAL					13:50~14:30 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	14:05~14:50 LES MILLS fight 下山 徳大	14:15~15:00 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		14:25~14:55 LES MILLS RPM VIRTUAL		14:30~15:10 LES MILLS CENTERGY 山本 佳代子	14:30~15:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 赤坂 拓海		14:25~14:55 LES MILLS RPM VIRTUAL				★ 14:20~15:05 LES MILLS 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 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子		14:15~15:00 LES MILLS CENTERGY 横山 理恵子
15:00	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT			14:55~15:25 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:00~15:30 LES MILLS CORE			14:40~15:10 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:05~15:35 LES MILLS DANCE	15:15~15:35 温リセットボール20 蒲 水輝		15:00~15:30 LES MILLS RPM VIRTUAL		15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT			15:00~15:30 LES MILLS RPM VIRTUAL				15:20~16:05 LES MILLS 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 RPM 新美 有基	15:15~15:45 スマートワーク &ラン30 山本 舞	15:20~16:05 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈
	15:50~16:20 LES MILLS DANCE	Free Time 14:30~17:30		15:30~16:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE			15:55~16:25 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:45~16:15 LES MILLS GRIT CARDIO	Free Time		15:35~16:05 LES MILLS RPM VIRTUAL					15:35~16:05 LES MILLS RPM VIRTUAL								15:20~16:05 LES MILLS RPM 新美 有基	
16:00	16:05~16:35 LES MILLS RPM VIRTUAL			16:05~16:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT			16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP			16:10~16:40 LES MILLS RPM VIRTUAL		16:05~16:35 LES MILLS BODYPUMP	Free Time		16:10~16:40 LES MILLS RPM VIRTUAL				16:25~16:55 LES MILLS fight 蒲 水輝	16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30~17:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基		16:05~16:50 LES MILLS fight 飯嶋 拓斗
	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE			16:40~17:10 LES MILLS RPM VIRTUAL	Free Time			16:30~17:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP					16:50~17:20 LES MILLS CORE	Free Time 15:30~17:45		メンテナン ス ※使用不可								★ 17:10~17:55 LES MILLS POWER 永谷 雄大	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ
17:00	17:10~17:40 LES MILLS CORE				17:00~17:30 LES MILLS GRIT CARDIO				17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	メンテナン ス ※使用不可																★ 17:10~17:55 LES MILLS POWER 永谷 雄大
				17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 新美 有基				17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大	17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大		17:40~18:10 LES MILLS DANCE			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大									
18:00	18:15~19:00 LES MILLS CENTERGY 石原 亜紀	18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI			★ 18:25~19:10 LES MILLS POWER 飯嶋 拓斗	18:15~18:55 ホットヨガ40 MIKA			18:15~19:00 LES MILLS fight AYA					18:20~19:05 LES MILLS ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々			18:45~19:15 LES MILLS sprint 下山 徳大				17:15~18:00 LES MILLS CENTERGY 山本 佳代子	17:25~17:55 LES MILLS RPM VIRTUAL	17:30~18:00 温リセットボール30 杉浦 優子		17:15~17:45 LES MILLS RPM VIRTUAL
		18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LES MILLS RPM 新美 有基				18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP AYA				18:40~19:20 LES MILLS THE TRIP 久保田 舞			19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo						18:40~18:55 スマートワーク&ラン15					17:50~18:20 LES MILLS RPM VIRTUAL
19:00	★ 19:15~20:00 LES MILLS BLAST AYA					19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA			★ 19:15~20:00 LES MILLS POWER 永谷 雄大	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo				19:20~20:05 ホットヨガ40 大城 あいり	19:10~19:50 ホットヨガ40 酒井田 奈々			19:30~20:15 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大								
		19:55~20:35 温骨格リセット エクササイズ40 久野 祐希奈		19:45~20:25 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	19:30~20:15 LES MILLS CENTERGY 山本 佳代子			19:40~20:25 LES MILLS RPM 飯嶋 拓斗	★ 20:20~21:05 LES MILLS BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo			20:35~21:20 LES MILLS RPM 新美 有基		20:20~21:05 LES MILLS fight 荒川 幸太			20:35~21:15 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大								
20:00	20:25~21:10 LES MILLS fight 飯嶋 拓斗	20:50~21:30 温ボディメイク ヨガ40 久野 祐希奈		20:45~21:15 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈	20:35~21:20 LES MILLS groove AYA			20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子						21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々	20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々			21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々								
															★ 21:20~22:05 LES MILLS POWER 下山 徳大			21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP 久保田 舞								
21:00	21:25~22:10 LES MILLS POWER 宮本 留綺			21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	21:35~22:05 LES MILLS fight 松島 悠蔵	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA		21:40~22:10 LES MILLS RPM VIRTUAL		Free Time 21:00~22:00			21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP AYA													
22:00																										
23:00																										

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

※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。

~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。

