

2026.08.11(TUE)

【山の日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30~11:15 Essential Pilates45 久野 祐希奈			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 蒲 水輝
12	11:35-12:15 骨格リセットエクササイズ40 久野 祐希奈	11:25-12:05 温アロマストレッチ40 中山 莉胡		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
13	12:35-13:20 M fight 山本 佳代子	12:10-12:40 FREE TIME		12:45-13:30 LES MILLS RPM MANA ※有料イベント
14	13:40-14:25 M CENTERGY 山本 佳代子	13:00-13:40 ホットヨガ40 MIKA		13:55-14:55 LES MILLS RPM MANA NATSUKI YURINA ※有料イベント
15	14:45-15:30 M POWER 永谷 雄大	14:00-14:40 ホットヨガ40 MIKA		15:15-15:55 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
16	15:50-16:35 M groove 貝沼 祐里奈	15:00-15:20 温リセットポール20 蒲 水輝		16:15-16:45 LES MILLS RPM VIRTUAL
17	16:55-17:40 M fight 石原 亜紀	15:40-16:20 ホットヨガ40 YURI		17:05-17:45 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
18		16:40-17:20 ホットヨガ40 YURI		
19		17:30-18:30 FREE TIME		
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。