

2026年 9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			9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL				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		Free Time 8:30~10:30		メンテナン ス ※使用不可				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					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 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			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:20~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 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														
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 VIRTUAL 下山 徳大	11:45~12:30 CENTERGY 石原 亜紀			11:30~12:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	11:25~11:55 パレトン(30min) 山田 優美	11:20~12:05 ホットヨガリリィバ(45) 赤坂 拓海				★ 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 LES MILLS THE TRIP AYA			11:30~12:10 LES MILLS 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 HIIT20	11:30~12:15 LES MILLS RPM VIRTUAL 神田 梨月		
	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 LES MILLS THE TRIP 井野 李咲	12:00~12:40 ホットボディメイク ヨガ40 海野 沙織			12:05~12:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	★ 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 RPM VIRTUAL 下山 徳大		12:30~13:00 Might 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			12:10~12:55 ZUMBA 赤坂 拓海	12:10~12:50 ホットヨガ40 yukapiss	12:25~12:40 スマートワーク&ラン15	12:35~13:05 LES MILLS RPM VIRTUAL 神田 梨月			
13:00	13:30~14:00 Might 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 ZUMBA 牧野 智基	Free Time 12:45~14:30		13:00~13:30 LES MILLS RPM VIRTUAL 貝沼 祐里奈	13:20~13:50 CENTERGY 横山 理恵子	13:20~14:00 ホットヨガ40 YUKIHO		13:10~13:50 LES MILLS THE TRIP 蒲 水輝		13:20~14:05 Might AYA	13:25~14:10 ホットヨガリリィバ45 赤坂 拓海		13:20~14:05 LES MILLS RPM VIRTUAL 飯嶋 拓斗			★ 13:30~14:00 BLAST AYA	13:25~14:05 THE TRIP 蒲 水輝	13:15~14:00 Might 貝沼 祐里奈	13:25~14:05 THE TRIP 飯嶋 拓斗			
				14:20~14:50 LES MILLS RPM VIRTUAL				14:40~15:10 LES MILLS RPM VIRTUAL	14:05~14:50 Might 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		14:20~15:05 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	14:15~14:30 スマートワーク&ラン15	14:25~14:55 LES MILLS RPM VIRTUAL			★ 14:20~15:05 POWER 石原 亜紀	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 飯嶋 拓斗			
15:00	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT			14:55~15:25 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:00~15:30 LES MILLS CORE			15:20~15:50 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:05~15:35 LES MILLS DANCE	15:15~15:35 通りセットボール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			15:10~15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:25~16:10 LES MILLS RPM VIRTUAL 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 VIRTUAL 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 15:50~17:00		15:35~16:05 LES MILLS RPM VIRTUAL					15:35~16:05 LES MILLS RPM VIRTUAL									
17:00	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE			16:40~17:10 LES MILLS RPM VIRTUAL	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 16:00~17:50		16:30~17:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP			16:10~16:40 LES MILLS RPM VIRTUAL		16:05~16:35 LES MILLS BODYPUMP	Free Time 15:30~17:45		16:10~16:40 LES MILLS RPM VIRTUAL			16:05~16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:25~16:55 Might 蒲 水輝	16:05~16:50 Might 飯嶋 拓斗	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大		
	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							メンテナン ス ※使用不可									
18:00																										
		18:00~18:40 ホットヨガ40 YURI		17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 新美 有基	★ 18:25~19:10 POWER 森 千夏			17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大	18:15~19:00 Might AYA	18:10~18:30 通りセットボール20 松島 悠蔵		17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈		18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々		17:45~18:25 LES MILLS THE TRIP 下山 徳大			17:15~18:00 CENTERGY 山本 佳代子	17:25~17:55 LES MILLS RPM VIRTUAL	17:30~18:00 通りセットボール30 杉浦 愛子	17:15~17:45 LES MILLS RPM VIRTUAL			
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀			18:45~19:30 LES MILLS RPM VIRTUAL 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					18:45~19:15 LES MILLS sprint 下山 徳大									
	★ 19:15~20:00 BLAST AYA		19:45~20:00 スマートワーク&ラン15	19:45~20:25 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈	19:30~20:15 CENTERGY 山本 佳代子				★ 19:15~20:00 POWER 永谷 雄大	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo		19:35~20:15 LES MILLS 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	19:25~19:40 HEAT HIIT15	19:30~20:15 LES MILLS RPM VIRTUAL 下山 徳大									
20:00		19:55~20:35 温骨格リセット エクササイズ40 久野 祐希奈						19:40~20:25 LES MILLS RPM VIRTUAL 飯嶋 拓斗																		
	20:25~21:10 Might 飯嶋 拓斗				20:35~21:20 groove AYA	メンテナン ス ※使用不可		20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	★ 20:20~21:05 BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo		20:35~21:20 LES MILLS RPM VIRTUAL 新美 有基				20:05~20:45 温骨格リセット エクササイズ40 酒井田 奈々	20:45~21:00 スマートワーク&ラン15	20:35~21:15 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大								
21:00		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 VIRTUAL 貝沼 祐里奈				20:45~21:25 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子		Free Time 21:00~22:00		20:35~21:20 LES MILLS RPM VIRTUAL 新美 有基				21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々		21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP 久保田 舞								
	21:25~22:10 POWER 宮本 留綺			21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	21:35~22:05 Might 松島 悠蔵	21:40~22:25 Essential Pilates 45 AYA		21:40~22:10 LES MILLS RPM VIRTUAL				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

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

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

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

15:0

※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。

