

2026.09.21(MON)

【敬老の日】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  CENERGY 横山 理恵子			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
12	11:35-12:20 パワーヨガ45 横山 理恵子	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
13	12:40-13:25  fight 荒川 幸太	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:20-12:50 LES MILLS RPM VIRTUAL 13:00-13:30 LES MILLS RPM VIRTUAL
14	13:45-14:30 Essential Pilates45 久野 祐希奈	13:30-14:10 温骨格リセットエクササイズ40 石原 亜紀		13:50-14:35 LES MILLS RPM 飯嶋 拓斗
15	14:50-15:10 【暗闇WORKOUT】HEAT HIIT20 山本 舜	14:30-15:10 ホットヨガ40 YURI		14:55-15:35 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
16	15:30-16:15  fight 山本 佳代子	15:30-16:10 ホットヨガ40 YURI		16:00-16:45 LES MILLS RPM 新美 有基
17	16:35-17:20  POWER 荒川 幸太	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		17:05-17:45 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:30-18:00 LES MILLS DANCE			
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。