

2026.09.22(TUE)

【国民の休日】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 石原 亜紀
12	11:35-12:20 M POWER 石原 亜紀	11:35-12:15 温ボディメイクヨガ40 久野 祐希奈		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
13	12:40-13:25 M CENTERGY 石原 亜紀	12:35-13:15 温アロマストレッチ40 中山 莉胡		12:30-13:10 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
14	13:45-14:30 ZUMBA 牧野 智基	13:30-14:00 FREE TIME		13:30-14:00 LES MILLS RPM VIRTUAL
15	14:50-15:35 M groove 貝沼 祐里奈	14:15-14:55 ホットヨガ40 MIKA		14:10-14:50 LES MILLS THE TRIP 蒲 水輝
16	15:55-16:40 M fight 松島 悠晟	15:15-15:55 ホットヨガ40 MIKA		15:10-15:50 LES MILLS THE TRIP 蒲 水輝
17	17:00-17:45 Essential Pilates45 松島 悠晟	16:15-16:55 ホットヨガ40 YURI		16:10-16:55 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈
18		17:15-17:55 ホットヨガ40 YURI		17:05-17:35 LES MILLS RPM VIRTUAL
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。