

2026.09.23(WED)

【秋分の日】プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:30-11:10 ヨガ40 飯嶋 ほづみ			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 久保田 輝
12	11:30-12:15 ZUMBA 山田 優美	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 久保田 輝
13	12:35-13:20 M GROUP POWER 富田 歩	12:30-13:10 温アロマストレッチ40 中山 莉胡		12:30-13:00 LES MILLS RPM VIRTUAL
14	13:40-14:25 M CENTERGY 横山 理恵子	13:30-14:00 温リセットボール30 蒲 水輝		13:30-14:10 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
15	14:45-15:30 M fight 下山 徳大	14:45-15:30 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子		14:30-15:15 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈
16	15:50-16:35 M GROUP POWER 下山 徳大	15:40-16:00 FREE TIME		16:00-16:40 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
17	16:55-17:25 M GROOVE 貝沼 祐里奈	16:20-17:00 ホットヨガ40 YURI		17:00-18:00 LES MILLS 新美 有基 RPM 下山 徳大 ※有料イベント 神田 菜月
18	17:35-18:05 LES MILLS BODYCOMBAT	17:20-18:00 ホットヨガ40 YURI		
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。