

2026.10.12(MON)

【スポーツの日】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 飯嶋 拓斗
12	11:30-12:00 fight 飯嶋 拓斗	11:30-12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP 貝沼 祐里奈
13	12:20-12:50 バレトン30 山田 優美	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:00 LES MILLS RPM VIRTUAL
14	13:10-13:55 ZUMBA 山田 優美	13:30-14:00 温ストレッチポール30 尾内 大和		13:30-14:10 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大
15	14:15-15:00 fight 松島 悠晟	14:20-15:00 温アロマストレッチ40 中山 莉胡		14:30-15:10 LES MILLS THE TRIP 渡邊 裕大
16	15:20-15:40 【暗闇ワークアウト】HEAT-HIIT20 山本 舞	15:10-15:40 FREE TIME		16:00-16:40 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
17	16:00-16:45 POWER 森 千夏	16:10-16:50 ホットヨガ40 YURI		17:00-17:45 LES MILLS RPM 新美 有基
18	17:05-17:50 Essential Pilates45 久野 祐希奈	17:10-17:50 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。