

2026年11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					7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE	Free Time 7:00~10:00		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗									
	8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT				8:10~8:40 CORE			8:10~8:40 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:10~8:40 CORE				8:10~8:40 LES MILLS BODYCOMBAT													
9:00	8:50~9:20 GRIT ATHLETIC			8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 LES MILLS BODYCOMBAT	Free Time 8:30~10:30		メンテナンス ※使用不可						8:50~9:20 DANCE			8:30~9:00 LES MILLS RPM VIRTUAL									
	9:30~10:00 CORE	Free Time 8:30~11:00		9:05~9:35 LES MILLS RPM VIRTUAL	9:30~10:00 DANCE			9:45~10:15 LES MILLS RPM VIRTUAL	9:35~10:05 LES MILLS BODYPUMP				9:30~10:00 CORE			9:40~10:10 LES MILLS RPM VIRTUAL										
10:00																										
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 ホットヨガ40 MIKA							10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀	10:20~11:00 ホットヨガ40 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																				
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 HIITS	11:30~12:15 LES MILLS RPM 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	11:20~12:00 温アロマ ヒーリングヨガ40 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 SMARTワーク&ラン15	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 神田 梨月	
						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														12:00~12:15 HEAT HIITS	12:10~12:55 ZUMBA 赤坂 拓海	12:10~12:50 ホットヨガ40 yukapiss	12:25~12:40 SMARTワーク&ラン15	
13:00	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	12:45~13:30 groove kana			13:00~13:30 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈	★ 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				12:30~13:00 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				12:30~13:10 SMARTワーク&ラン15				12:35~13:05 LES MILLS RPM 神田 梨月	
14:00	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		13:50~14:30 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子						13:20~14:05 Might AYA	13:25~14:05 ホットボディメイク ヨガ40 赤坂 拓海		13:20~14:05 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗				★ 13:30~14:00 BLAST AYA	13:15~14:00 groove 貝沼 祐里奈	Free Time 13:00~15:00		13:25~14:05 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗	
15:00	★ 14:15~15:00 POWER 荒川 幸太			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				14:20~15:05 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		14:25~14:55 LES MILLS RPM VIRTUAL				14:15~14:50 SMARTワーク&ラン15	14:25~15:05 POWER 石原 亜紀			14:25~15:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子	
						14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 浦 水輝		15:00~15:30 CORE																		
16:00	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT			14:55~15:25 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:00~15:30 CORE			15:20~15:50 LES MILLS RPM VIRTUAL	15:05~15:35 DANCE	15:15~15:35 温リセットボール20 浦 水輝				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 ZUMBA 赤坂 拓海	15:20~16:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	15:15~15:45 SMARTワーク &ラン30 山本 舞	15:20~16:05 LES MILLS RPM 貝沼 祐里奈	
	15:50~16:20 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 GRIT CARDIO								15:35~16:05 LES MILLS RPM VIRTUAL									
17:00	16:30~17:00 BODYBALANCE			16:05~16:35 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 BODYPUMP						Free Time 15:30~17:45		16:10~16:40 LES MILLS RPM VIRTUAL									
				16:40~17:10 LES MILLS RPM VIRTUAL				16:30~17:00 LES MILLS RPM VIRTUAL	17:15~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可				16:50~17:20 CORE			メンテナンス ※使用不可									
18:00																										
19:00	18:15~19:00 CENTERGY 石原 亜紀	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 渡邉 裕大	18:15~19:00 Might AYA	18:10~18:30 温リセットボール20 松島 悠蔵				18:20~19:05 ZUMBA 赤坂 拓海	18:15~18:55 ホットヨガ40 酒井田 奈々						18:40~18:55 SMARTワーク&ラン15	18:45~19:15 LES MILLS sprint 下山 徳大			18:45~19:15 LES MILLS THE TRIP 久保田 舞	
20:00	★ 19:15~20:00 BLAST AYA	18:55~19:35 ホットヨガ40 YURI	19:45~20:00 SMART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	19:20~20:00 ホットヨガ40 MIKA		19:40~20:25 LES MILLS RPM 飯嶋 拓斗	★ 19:15~20:00 POWER 永谷 雄大	19:10~19:50 ホットヨガ40 tomo				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 HIITS	19:30~20:15 LES MILLS RPM 下山 徳大			19:35~20:15 LES MILLS THE TRIP 新美 有基	
21:00	20:25~21:10 Might 飯嶋 拓斗	19:55~20:35 温骨格リセット エクササイズ40 久野 祐希奈				20:15~20:55 ホットヨガ40 MIKA		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				20:20~21:05 Might 荒川 幸太	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 SMARTワーク&ラン15	20:35~21:15 LES MILLS THE TRIP 渡邉 裕大			20:35~21:20 LES MILLS RPM 新美 有基	
		20:50~21:30 温ボディメイク ヨガ40 久野 祐希奈																								
22:00	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	Free Time 21:10~22:00		21:40~22:10 LES MILLS RPM VIRTUAL						★ 21:20~22:05 POWER 下山 徳大	21:00~21:45 Essential Pilates 45 酒井田 奈々			21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP 久保田 舞							21:35~22:15 LES MILLS THE TRIP 久保田 舞	
23:00																										

~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をご遠慮ください。
■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。

※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。

