

2026.11.23(MON)

【勤労感謝の日】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 渡邊 裕大
12	11:30-12:15 M 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 渡邊 裕大
13	12:35-13:20 M POWER 飯嶋 拓斗	12:30-13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:30-13:00 LES MILLS RPM VIRTUAL
14	13:40-14:10 バレトン30 山田 優美	13:30-14:10 温アロマストレッチ40 中山 莉胡		13:30-14:15 LES MILLS RPM 神田 菜月
15	14:30-15:15 ZUMBA 山田 優美	14:30-15:00 温リセットボール30 尾内 大和		14:35-15:05 LES MILLS RPM 神田 菜月
16	15:35-16:20 M groove 貝沼 祐里奈	15:25-16:10 FREE TIME		15:25-15:55 LES MILLS RPM VIRTUAL
17	16:40-17:25 リトモス45 加藤 文明	16:30-17:10 ホットヨガ40 YURI		16:25-17:05 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:45-18:30 Essential Pilates45 久野 祐希奈	17:30-18:10 ホットヨガ40 YURI		17:25-18:10 LES MILLS RPM 新美 有基
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。