

2026.11.28(SAT)

特別プログラムスケジュール

	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
10		10:00-11:00 FREE TIME		
11	10:35-11:15  海野 沙織			10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 石原 亜紀
12	11:35-12:20  石原 亜紀	11:30-12:15 ホットパワーヨガ45 海野 沙織	11:30-11:45 スマートウォーク&ラン15 12:00-12:15 HEAT-HIIT15	11:30-12:10 LES MILLS THE TRIP AYA
13	12:40-13:10  AYA	12:30-12:50 温リセットボール20 松島 悠晟		12:30-13:10 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
14	13:30-14:00  AYA	13:10-13:50 温骨格リセットエクササイズ40 石原 亜紀		13:25-14:05 LES MILLS THE TRIP 飯嶋 拓斗
15	14:20-15:05  石原 亜紀	14:10-14:50 温ボディメイクヨガ40 赤坂 拓海		14:25-15:05 LES MILLS THE TRIP 山本 佳代子
16	15:20-16:05  赤坂 拓海	15:10-15:50 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		15:25-16:10 LES MILLS RPM 新美 有基
17	16:20-17:05  山本 佳代子	16:05-16:45 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		16:30-17:10 LES MILLS THE TRIP 新美 有基
18	17:20-18:05 Essential Pilates45 山本 佳代子	17:00-18:30 FREE TIME		17:25-17:55 LES MILLS RPM VIRTUAL 18:00-18:30 LES MILLS RPM VIRTUAL
19	18:25-19:25  NORI, ARA, YUDAI ※有料イベント			
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。