

2020年 8月

Time Schedule

Free Time



こちらのマークは
VIRTUALプログラムとして
お楽しみいただけます。



	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	Studio	HOTStudio	Functional	Cycle
7:00																												
8:00	7:30~8:00 BODYCOMBAT	7:30~8:00 ヨガ30 伴野		7:30~8:00 THE TRIP 下山	7:30~8:00 barre 大若			7:30~8:00 THE TRIP 下山	7:30~8:00 BODYBALANCE	7:30~8:00 ヨガリンパ30 伊藤			7:30~8:00 barre			7:30~8:00 THE TRIP 山田	7:30~8:00 barre 大若							7:30~8:00 THE TRIP 高山				
9:00	8:10~8:40 barre			8:25~8:55 VIRTUAL	8:10~8:40 VIRTUAL			8:25~8:55 VIRTUAL					8:10~8:40 VIRTUAL			8:25~8:55 VIRTUAL	8:55~9:25 VIRTUAL							8:10~8:40 VIRTUAL				
10:00	8:50~9:20 BODYBALANCE			9:00~9:30 VIRTUAL	9:00~9:20 VIRTUAL			9:00~9:30 VIRTUAL					8:50~9:20 VIRTUAL			9:00~9:30 VIRTUAL	9:35~10:05 VIRTUAL							9:00~9:30 VIRTUAL				
11:00	10:30~11:00 バドミントン30 松本			10:45~11:15 VIRTUAL	10:45~11:20 VIRTUAL			10:30~11:00 THE TRIP 中西					10:30~11:10 ヨガ40 西島			10:45~11:15 VIRTUAL	11:00~11:30 VIRTUAL							10:30~11:15 VIRTUAL				
12:00	11:20~11:50 POWER 下山	11:30~12:10 ヨガ40 飯橋		11:20~11:50 VIRTUAL	11:50~12:20 VIRTUAL			11:20~12:00 THE TRIP 中川					11:20~11:50 fight 山口			11:35~12:05 VIRTUAL	12:05~12:35 VIRTUAL							11:25~11:55 VIRTUAL				
13:00	12:25~12:55 VIRTUAL	12:30~13:10 ヨガ40 飯橋		12:35~13:05 VIRTUAL	12:40~13:25 VIRTUAL			12:20~12:50 VIRTUAL					12:15~12:45 エアロ30 早川			12:25~12:55 VIRTUAL	12:55~13:25 VIRTUAL							12:25~12:55 VIRTUAL				
14:00	13:20~13:50 バドミントン30 アサ	13:30~13:50 ストレッチボール20		13:35~14:05 VIRTUAL	13:55~14:25 VIRTUAL			13:00~13:30 THE TRIP 下山					14:05~14:35 fight 山口			13:15~14:00 VIRTUAL	13:45~14:15 VIRTUAL							13:30~14:15 VIRTUAL				
15:00	14:10~14:55 CENTERGY 大若	14:30~15:00 ヨガ30 二村		14:20~14:50 VIRTUAL	14:45~15:15 VIRTUAL			14:05~14:35 VIRTUAL					14:25~14:55 VIRTUAL			14:35~15:05 VIRTUAL	15:00~15:30 VIRTUAL							14:35~15:05 VIRTUAL				
16:00	15:25~15:55 BODYPUMP			15:10~15:40 VIRTUAL	15:25~15:55 VIRTUAL			15:00~15:30 VIRTUAL					15:10~15:40 VIRTUAL			15:25~15:55 VIRTUAL	16:00~16:30 VIRTUAL							15:30~16:00 VIRTUAL				
17:00	16:10~16:40 BODYCOMBAT			16:10~16:40 VIRTUAL	16:05~16:35 VIRTUAL			16:20~16:50 VIRTUAL					16:10~16:40 VIRTUAL			16:05~16:35 VIRTUAL	16:45~17:15 VIRTUAL							16:30~17:00 VIRTUAL				
18:00	16:50~17:20 BODYBALANCE			16:55~17:25 VIRTUAL	16:45~17:15 VIRTUAL			17:00~17:30 VIRTUAL					17:00~17:30 VIRTUAL			17:00~17:30 VIRTUAL	17:45~18:15 VIRTUAL							17:45~18:15 VIRTUAL				
19:00	18:10~18:40 ZUMBA 牧野	18:00~18:30 ヨガ30 飯橋		18:15~18:45 VIRTUAL	18:15~18:45 VIRTUAL			18:35~19:05 VIRTUAL					18:15~19:00 VIRTUAL			18:35~19:05 VIRTUAL	19:05~19:35 VIRTUAL							18:35~19:05 VIRTUAL				
20:00	19:00~19:30 fight 不破	18:50~19:20 ヨガ30 飯橋		19:00~19:15 VIRTUAL	19:15~19:45 VIRTUAL			19:25~19:55 VIRTUAL					19:15~19:45 VIRTUAL			19:25~19:55 VIRTUAL	20:00~20:30 VIRTUAL							19:25~19:55 VIRTUAL				
21:00	19:55~20:40 CENTERGY 池島	19:40~20:10 ヨガ30 YURI		19:50~20:05 VIRTUAL	19:55~20:25 VIRTUAL			20:15~20:45 VIRTUAL					19:55~20:25 VIRTUAL			20:15~20:45 VIRTUAL	20:40~21:10 VIRTUAL							20:15~20:45 VIRTUAL				
22:00	21:00~21:30 POWER 池島	20:30~21:00 ヨガ30 YURI		20:35~20:50 VIRTUAL	20:35~21:05 VIRTUAL			21:05~21:35 VIRTUAL					21:05~21:35 VIRTUAL			21:05~21:35 VIRTUAL	21:55~22:25 VIRTUAL							21:05~21:35 VIRTUAL				
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。
- ◆心拍数の上昇が激しいプログラムは30分以内で展開させていただきます。
- ※一部動作や種目を短縮して実施する場合がございます。
- ◆スタジオ内ではお客様同士の間隔を前後左右2.0m以上設けてさせていただきます。
- ◆物などを置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆全プログラム実施中は換気の為扉を開放し音源、マイク音量は通常時より絞って実施させていただきます。
- ◆全て背面指導で、その場で実施させていただきます。
- ◆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。
- ※Free Time-VIRTUAL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。