

2020年 1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 LES MILLS BODYCOMBAT #76	7:30~8:10 ホット ボディメイクヨガ40 山田(唯)		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 下山	7:30~8:00 barre 大若	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 下山	7:30~8:00 GRIT CARDO #25	7:30~8:15 ホットヨガリゾ(45) 山田(知)		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 中西	7:30~8:00 barre 山口	Free Time 7:15~8:00 LES MILLS RPM VIRTUAL #80		7:30~8:00 barre 和田	7:30~8:15 ホットヨガリゾ(45) 伊藤(干)		7:30~8:10 LES MILLS THE TRIP 高山									
9:00	8:10~8:40 barre #3			Free Time 8:25~8:55 LES MILLS RPM VIRTUAL #83	8:10~8:40 SPINAM #33			Free Time 8:25~8:55 LES MILLS RPM VIRTUAL #84	8:10~8:40 barre #3			Free Time 8:10~8:55 LES MILLS BODYBALANCE #85	Free Time 7:00~10:40 ~温~ VIRTUAL			8:10~8:40 GRIT STRENGTH #25			Free Time 8:25~8:55 LES MILLS RPM VIRTUAL #80									
10:00	8:50~9:35 LES MILLS BODYBALANCE #85	Free Time 8:25~11:00 ~温~ VIRTUAL		Free Time 9:00~9:30 LES MILLS RPM VIRTUAL #83	8:50~9:20 BODYCOMBAT #75			Free Time 9:00~9:45 LES MILLS RPM VIRTUAL #83	8:50~9:35 BODYPUMP #105			Free Time 9:05~9:35 LES MILLS GRIT PRO #24				8:50~9:35 BODYPUMP #106			Free Time 9:00~9:45 LES MILLS RPM VIRTUAL #78									
11:00	10:30~11:00 パレオン30 松本			10:30~11:10 adidas GYM&RUN15	10:30~11:10 THE TRIP 井野			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 立川	10:50~11:35 fight 川島			10:30~11:10 LES MILLS THE TRIP 中山	10:30~11:00 barre 大若			10:20~11:20 ASAHI			10:30~11:00 LES MILLS RPM VIRTUAL #83									
12:00	11:20~12:05 POWER 池島	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋		11:25~12:10 LES MILLS RPM VIRTUAL #84	11:55~12:25 barre 和田			11:25~12:10 LES MILLS RPM VIRTUAL #82	11:25~12:10 ZUMBA 早川			11:20~12:00 THE TRIP 中川	11:20~12:05 fight 不破			11:35~12:20 ZUMBA 牧野			11:30~12:10 THE TRIP 高山									
13:00	12:25~12:55 LES MILLS BODYBALANCE #32	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋		12:30~13:10 THE TRIP 池島	12:55~14:00 VIRTUAL			12:20~13:05 エアロ40 早川	12:25~13:05 エアロ40 早川			12:20~12:50 LES MILLS RPM 中川	12:25~13:10 POWER 山田(佳)			12:35~13:15 ホットヨガ40 飯嶋			12:35~13:15 THE TRIP 山口									
14:00	13:20~14:20 bパレオン30 マイコ	13:30~13:50 温ストレッチボール20		13:30~14:00 LES MILLS RPM 不破	13:30~14:00 VIRTUAL			13:30~14:00 ホットヨガリゾ(45) 山田(知)	13:30~14:00 パレオン30 松本			13:30~14:15 CENTERGY 立川	13:30~14:15 VIRTUAL			13:45~14:05 SKILL Athletic Circuit20			13:30~14:15 CENTERGY 池島									
15:00	14:35~15:20 CENTERGY 立川	14:30~15:10 ホットヨガ40 二村		14:15~14:55 THE TRIP 井野	14:10~14:55 POWER 不破			14:25~15:10 ホットヨガリゾ(45) 伊藤(干)	14:25~15:05 fight 新美			14:25~15:10 BODYPUMP #106	14:30~15:10 ホットヨガ40 津嶋			14:25~15:10 BODYCOMBAT #76			14:30~15:10 THE TRIP 下山									
16:00	15:30~16:15 BODYPUMP #105	Free Time 15:25~17:30 ~温~ VIRTUAL		15:10~15:55 LES MILLS RPM VIRTUAL #83	15:10~15:55 BODYBALANCE #86			15:15~15:45 SPINAM #32	15:15~15:45 SPINAM #32			15:20~15:50 GRIT PRO #25	15:20~15:50 GRIT PRO #25			15:05~15:50 BODYPUMP #105			15:15~16:00 LES MILLS RPM VIRTUAL #80									
17:00	16:25~16:55 BODYCOMBAT #75	Free Time 15:25~17:30 ~温~ VIRTUAL		16:00~16:30 LES MILLS RPM VIRTUAL #81	16:05~16:35 barre #3			16:05~16:35 LES MILLS RPM VIRTUAL #79	16:35~17:05 VIRTUAL			16:00~16:30 GRIT CARDO #25	16:00~16:30 GRIT CARDO #25			16:00~16:30 GRIT CARDO #31			16:05~16:35 LES MILLS RPM VIRTUAL #80									
18:00	18:10~18:50 ダンスエアロ40 藤枝	18:00~18:40 ホットヨガ40 飯嶋		17:45~18:25 THE TRIP 西川	17:45~18:25 THE TRIP 西川			17:45~18:25 THE TRIP 中西	17:45~18:25 THE TRIP 中西			17:45~18:25 THE TRIP 不破	17:45~18:25 THE TRIP 不破			17:55~18:25 SPINAM #32			17:45~18:25 THE TRIP 山口									
19:00	19:00~19:45 fight 新美	19:00~19:40 ホットヨガ40 飯嶋		18:45~19:25 THE TRIP 西川	18:45~19:25 THE TRIP 西川			18:45~19:25 THE TRIP 不破	18:45~19:25 THE TRIP 不破			18:45~19:25 THE TRIP 中川	18:45~19:25 THE TRIP 中川			18:45~19:45 RITMOS60 大城			18:45~19:25 THE TRIP 下山									
20:00	20:00~20:45 CENTERGY 山口	20:00~20:45 ホットヨガリゾ(45) 足立		19:45~20:25 adidas GYM&RUN15	19:50~20:20 SPINAM #32			19:45~20:15 LES MILLS RPM 高山	19:45~20:15 LES MILLS RPM 高山			19:25~20:10 POWER 不破	19:25~20:10 POWER 不破			20:05~20:50 fight 山口			19:45~20:25 THE TRIP 山田(佳)									
21:00	21:00~22:00 POWER 高山	Free Time 21:05~22:00 ~温~ VIRTUAL		20:45~21:25 THE TRIP 古藤	20:35~21:15 ダンスエアロ40 富田			20:30~21:10 THE TRIP 高山	20:30~21:10 THE TRIP 高山			20:40~21:25 ZUMBA 牧野	20:30~21:10 ホットヨガ40 misa			21:05~21:50 CENTERGY 山口			20:45~21:25 THE TRIP 池島									
22:00				21:45~22:15 LES MILLS RPM 山口	21:25~21:55 ZUMBA 富田			21:30~22:10 THE TRIP 不破	21:25~22:05 ホットヨガ40 MISATO			21:15~22:00 fight 川島	21:10~21:50 ホットヨガ40 tomo			21:10~21:50 ホットヨガ40 飯嶋			21:45~22:25 THE TRIP 中西									
23:00																												

~ご案内~

- ◆スタッフのご案内後にご入場ください。
- ◆開始時間以降の途中入場・退場は、ご遠慮ください。※体調不良、ケガの場合を除く。
- ◆物などを置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆一部、定員制のプログラムがございます。
※定員制:ツールがなくなり次第、入場を制限させていただきます。
- ◆サイクルスタジオ・ホットスタジオのプログラムは予約制です。
※参加プログラム開始5分前までにスタジオへご入場ください。
- ◆Free Time・Studio VIRTUALは途中入退場可能です。
ツール使用後は必ず所定の位置にお戻ください。



※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。