

2020.2.11(Tue)

【建国記念の日】プログラムスケジュール

| | Studio | HOTStudio | Functional | Cycle |
|----|---|------------------------------------|---|--|
| 10 | | | | |
| 11 | 10:50-11:35 M fight 川島 × 山口 | 10:40-11:40 ホットヨガ60 加藤(千) | 10:30-10:45 adidas GYM&RUN15 | 10:30-11:10 LES MILLS THE TRIP 中西 |
| 12 | 11:55-12:25 barre 大岩 | 12:00-12:40 ホットヨガ40 加藤(千) | 11:45-12:05 SKILL Athletic Circuit20 | 11:25-12:10 LES MILLS RPM VIRTUAL #83 |
| 13 | 12:50-13:50 ヨガ60 服部 | 12:55~14:00 ~温~ VIRTUAL | 13:10-13:25 adidas GYM&RUN15 | 12:30-13:15 LES MILLS RPM 不破 |
| 14 | 14:10-15:10 M GROUP POWER 不破 × 高山 | 14:25-15:25 ホットヨガ60 飯嶋 | | 13:35-13:55 LES MILLS THE TRIP 山口 |
| 15 | 15:30-15:50 【暗闇WORKOUT】HEAT HIIT20 | 15:45-16:30 ホットヨガリンパ45 伊藤(千) | 15:40-16:00 SKILL Athletic Circuit20 | 14:35-15:15 LES MILLS THE TRIP 池島 |
| 16 | 16:10-16:55 M CENTERGY 山口 | 16:45~17:30 ~温~ VIRTUAL | | 15:30-16:00 LES MILLS RPM VIRTUAL #79 |
| 17 | 17:15-17:45 【暗闇WORKOUT】 adidas GYM&RUN 新美 | 18:00-18:40 温アロマストレッチ40 山口 | | 16:05-16:35 LES MILLS RPM VIRTUAL #80 |
| 18 | 18:00-18:45 M fight 新美 | | | 17:00-17:40 LES MILLS THE TRIP 高山 |
| 19 | | | | 18:00-18:45 LES MILLS RPM 高山 |
| 20 | | | | |

暗闇WORKOUT

暗闇×照明×音楽非日常空間！ミラーボール、ムービングライトの暗闇空間で
周囲を気にすることなく、集中してワークアウトをお楽しみいただけます。

※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。

※1月16日(木)~WEB予約開始