

2023年12月 Time Schedule

VIRTUALプログラム
として途中入退場は
自由です。

★ ステップ台使用プログラム
スタジオ（ステップ台使用）
からご予約ください。



	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
7:00																		7:00								
8:00	7:30~8:00 LESSMILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大	7:30~8:00 LESSMILLS BODYCOMBAT	7:30~8:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		7:30~8:10 LESSMILLS THE TRIP 池島 なるみ	7:30~8:00 LESSMILLS SHIBAM					7:30~8:00 LESSMILLS BODYBALANCE			7:30~8:10 LESSMILLS THE TRIP 尾関 乃亜	8:00								
	8:10~8:40 LESSMILLS BODYCOMBAT				8:10~8:40 LESSMILLS CORE				8:10~8:40 LESSMILLS GRIT CARDIO					7:30~8:00 LESSMILLS BODYCOMBAT												
9:00	8:50~9:20 LESSMILLS GRIT ATHLETIC	Free Time 7:00~11:00 VIRTUAL		Free Time 8:30~9:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 LESSMILLS BODYCOMBAT	Free Time 8:25~10:30 VIRTUAL		Free Time 8:30~9:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL	8:50~9:20 LESSMILLS CORE	7:00~10:50 VIRTUAL				Free Time 7:00~10:55 VIRTUAL			Free Time 8:30~9:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL	9:00								
				Free Time 9:05~9:35 LESSMILLS RPM VIRTUAL				メンテナンス ※使用不可						Free Time 9:05~9:35 LESSMILLS RPM VIRTUAL			Free Time 9:05~9:35 LESSMILLS RPM VIRTUAL									
10:00	9:30~10:00 LESSMILLS CORE				9:30~10:00 LESSMILLS SHIBAM			Free Time 9:45~10:15 LESSMILLS RPM VIRTUAL	9:35~10:05 LESSMILLS BODYPUMP					9:30~10:00 LESSMILLS CORE			Free Time 9:40~10:10 LESSMILLS RPM VIRTUAL	10:00								
11:00	10:30~11:15 LESSMILLS CENTERGY 山本 佳代子			10:30~11:10 LESSMILLS THE TRIP 上野 翔平	10:55~11:25 LESSMILLS groove 貝沼 祐里奈	11:00~11:40 ホットヨガ40 西脇 智美		10:30~11:10 LESSMILLS THE TRIP 池島 なるみ	10:30~11:10 LESSMILLS ヨガ40 西脇 智美					10:30~11:10 LESSMILLS ヨガ40 ASAHI			10:15~10:45 LESSMILLS RPM VIRTUAL	11:00	10:30~11:15 LESSMILLS CENTERGY 池島 なるみ	Free Time 10:00~11:00 VIRTUAL		Free Time 10:50~11:20 LESSMILLS RPM VIRTUAL	10:30~11:00 LESSMILLS SHIBAM	10:30~11:00 ホットヨガ30 YURI	10:30~11:10 LESSMILLS THE TRIP 井野 李咲	
12:00	11:30~12:15 リトモス45 大城 あいり	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		Free Time 11:30~12:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL				Free Time 11:30~12:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL	11:25~11:55 LESSMILLS ZUMBA 尾関 乃亜	11:30~12:00 ホットヨガ30 西脇 智美				11:25~11:55 LESSMILLS fight 下山 徳大	11:30~12:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		11:20~12:00 LESSMILLS THE TRIP 尾関 乃亜	12:00					11:25~11:55 LESSMILLS fight 新美 有基	11:20~11:50 ホットヨガ30 YURI	11:30~12:10 LESSMILLS THE TRIP 井野 李咲	
13:00	12:30~13:15 LESSMILLS groove 長谷川 美羽	12:30~13:10 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ		12:25~12:55 LESSMILLS RPM				Free Time 12:05~12:35 LESSMILLS RPM VIRTUAL	12:10~12:40 LESSMILLS CENTERGY 池島 なるみ	Free Time 12:15~13:25 VIRTUAL				★ 12:15~13:00 LESSMILLS POWER 下山 徳大	12:30~13:00 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ		12:20~13:00 LESSMILLS THE TRIP 尾関 乃亜	13:00	★ 12:25~13:10 LESSMILLS POWER 池島 なるみ				12:10~12:55 LESSMILLS ZUMBA 尾関 乃亜	12:10~12:40 ホットヨガ30 yukapiss	12:25~12:40 adidas GYM&RUN15	
14:00	13:30~14:00 LESSMILLS fight 上野 翔平			13:15~13:55 LESSMILLS THE TRIP 伴野 絵梨	13:45~14:30 LESSMILLS ZUMBA 牧野 智基	Free Time 12:45~14:15 VIRTUAL		Free Time 13:55~14:25 LESSMILLS RPM VIRTUAL	14:05~14:50 LESSMILLS fight 下山 徳大	13:55~14:40 ホットヨガリンパ45 長谷川 美羽				13:20~14:05 LESSMILLS groove AYA	13:25~14:05 温アロマ ストレッチ40 西牟田 郁花		13:25~14:05 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大	14:00	★ 13:30~14:00 LESSMILLS BLAST AYA	13:15~14:00 ホット(ワ)ーヨガ45 横山 理恵子		13:25~14:05 LESSMILLS THE TRIP 池島 なるみ	13:15~13:55 ダンスエアロ40 眞取 由真	Free Time 12:55~14:50 VIRTUAL	13:05~13:45 LESSMILLS THE TRIP 新美 有基	
15:00	★ 14:15~15:00 LESSMILLS POWER 下山 徳大	14:15~14:45 ホットヨガ30 伴野 絵梨		Free Time 14:20~14:50 LESSMILLS RPM VIRTUAL				Free Time 14:40~15:20 LESSMILLS THE TRIP 伴野 絵梨	15:05~15:35 LESSMILLS SHIBAM	15:00~15:20 温ストレッチボール				14:20~15:05 LESSMILLS CENTERGY 山本 佳代子		14:15~14:30 adidas GYM&RUN15	Free Time 14:25~14:55 LESSMILLS RPM VIRTUAL	15:00				14:15~15:00 LESSMILLS CENTERGY 横山 理恵子				
16:00	15:10~15:40 LESSMILLS BODYCOMBAT			Free Time 14:55~15:25 LESSMILLS RPM VIRTUAL	14:45~15:45 FIA カラダ年齢測定会 ※有料プログラム	14:45~15:25 温アロマ ストレッチ40 西牟田 郁花		Free Time 15:30~16:00 LESSMILLS RPM VIRTUAL	15:45~16:15 LESSMILLS GRIT CARDIO	Free Time 15:50~17:00 VIRTUAL				15:20~15:50 LESSMILLS BODYCOMBAT	Free Time 14:20~17:40 VIRTUAL		Free Time 15:00~15:30 LESSMILLS RPM VIRTUAL	16:00	15:50~16:20 LESSMILLS BODYCOMBAT				15:20~16:05 LESSMILLS fight 尾関 乃亜	15:20~16:05 ホットパワーヨガ45 横山 理恵子	15:15~15:55 LESSMILLS THE TRIP 上野 翔平	
17:00	15:50~16:20 LESSMILLS SHIBAM	Free Time 15:00~17:30 VIRTUAL		Free Time 16:05~16:35 LESSMILLS RPM VIRTUAL	16:05~16:35 LESSMILLS BODYCOMBAT			Free Time 16:15~16:45 LESSMILLS RPM VIRTUAL	16:30~17:00 LESSMILLS BODYPUMP					16:05~16:35 LESSMILLS BODYPUMP			Free Time 16:10~16:40 LESSMILLS RPM VIRTUAL	17:00								
	16:30~17:00 LESSMILLS BODYBALANCE			Free Time 16:40~17:10 LESSMILLS RPM VIRTUAL	16:45~17:15 LESSMILLS GRIT CARDIO	15:55~17:50 VIRTUAL		Free Time 16:50~17:20 LESSMILLS RPM VIRTUAL	17:15~17:45 LESSMILLS BODYCOMBAT	メンテナンス ※使用不可				16:50~17:20 LESSMILLS CORE			メンテナンス ※使用不可		16:50~17:35 LESSMILLS CENTERGY 池島 なるみ	Free Time 16:55~18:30 VIRTUAL				★ 16:25~17:10 LESSMILLS POWER 中村 大介	16:25~17:05 ホットヨガ40 飯嶋 ほづみ	16:20~17:00 LESSMILLS THE TRIP 上野 翔平
18:00																										
	18:05~18:35 LESSMILLS CENTERGY 山本 佳代子	18:00~18:30 ホットヨガ30 YURI		17:45~18:25 LESSMILLS THE TRIP 新美 有基	★ 18:15~19:00 LESSMILLS POWER 中村 大介	18:15~18:55 ホットヨガ40 伴野 絵梨		17:45~18:25 LESSMILLS THE TRIP AYA	18:15~19:00 LESSMILLS fight 尾関 乃亜	18:15~19:00 ホットヨガリンパ45 長谷川 美羽				17:40~18:10 LESSMILLS SHIBAM	18:10~18:40 ホットヨガ30 酒井田 奈々		17:45~18:25 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子	18:00	★ 17:55~18:40 LESSMILLS POWER 山田 佳臣				17:30~18:15 LESSMILLS fight 尾関 乃亜	17:30~18:10 温アロマ ストレッチ40 岡部 未波	Free Time 17:15~17:45 LESSMILLS RPM VIRTUAL	
19:00	18:50~19:20 LESSMILLS ZUMBA 尾関 乃亜	18:50~19:30 ホットヨガ40 YURI		18:45~19:30 LESSMILLS RPM				18:40~19:20 LESSMILLS THE TRIP AYA	19:15~19:45 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ	19:20~19:50 ホットヨガ30 tomo				18:35~19:05 LESSMILLS groove 長谷川 美羽			18:40~19:20 LESSMILLS THE TRIP 下山 徳大	19:00					18:30~19:30 FIA カラダ年齢測定会 ※有料プログラム			
20:00	★ 19:35~20:05 LESSMILLS BLAST AYA	19:50~20:20 ホットヨガ30 伴野 絵梨		19:45~20:00 adidas GYM&RUN15	19:20~19:50 LESSMILLS fight 尾関 乃亜			19:35~20:15 LESSMILLS THE TRIP 上野 翔平		19:30~19:45 adidas GYM&RUN15				19:20~20:05 LESSMILLS groove 長谷川 美羽	19:05~19:45 ホットヨガ40 酒井田 奈々			19:40~20:25 LESSMILLS RPM 下山 徳大	20:00	~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。 【定員】 スタジオ:40名 スタジオ(ステップ台使用):38名 ホット:20名 サイクル:15名 ファンクショナル:15名※予約不要						
21:00	20:20~21:05 LESSMILLS fight 新美 有基	20:40~21:10 ホットヨガ30 伴野 絵梨		20:30~20:45 adidas GYM&RUN15	20:05~20:50 LESSMILLS CENTERGY 山本 佳代子	20:05~20:35 ホットヨガ30 飯嶋 ほづみ		20:30~21:10 LESSMILLS THE TRIP 上野 翔平	20:20~21:05 LESSMILLS BLAST AYA	20:10~20:50 ホットヨガ40 tomo	20:30~20:45 adidas GYM&RUN15			★ 20:20~21:05 LESSMILLS POWER 山田 佳臣	20:30~21:10 温アロマ ストレッチ40 岡部 未波		20:45~21:25 LESSMILLS THE TRIP 上野 翔平	21:00								
22:00	★ 21:20~22:05 LESSMILLS POWER 中村 大介					Free Time 21:00~22:00 VIRTUAL		21:25~22:05 LESSMILLS THE TRIP 山本 佳代子	21:20~22:05 LESSMILLS groove 貝沼 祐里奈	21:05~22:00 VIRTUAL				21:25~22:10 LESSMILLS fight 山田 佳臣			21:40~22:20 LESSMILLS THE TRIP 上野 翔平	22:00								
23:00																										

※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。

～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。
- 【定員】 スタジオ:40名 スタジオ(ステップ台使用):38名
ホット:20名 サイクル:15名 ファンクショナル:15名※予約不要
- 物などを置いての場所取りはご遠慮ください。
- 使用後のツールは備え付けの除菌シートで拭いてから返却ください。
- プログラム終了後のハイタッチはご遠慮ください。
- 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。
- ※VIRTUALプログラムは途中入退場可能です。

