

CYCLE & STUDIO R Shibuya プログラムタイムスケジュール

※プログラムスケジュール・担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

Time	火曜日 (THE)		水曜日 (WED)		木曜日 (THU)		金曜日 (FRI)		土曜日 (SAT)		日曜日 (SUN)	
	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO
10:00												
10:30~11:15	RPM45 小島 一球	10:40~11:25 BODYJAM45 SARIE	10:30~11:10 THE TRIP40 野邊 和輝	10:40~11:25 BODYBALANCE(st) IKUKO	10:30~11:15 RPM45 HIRO	10:40~11:25 BODYPUMP45 伊藤 義顕	10:30~11:10 THE TRIP40 YURIE	10:45~11:30 BODYBALANCE(st) 萩元 陽介	10:30~11:10 THE TRIP40 BAN	10:40~11:25 BODYPUMP45 BUN	10:30~11:10 THE TRIP40 MAKI	10:40~11:25 BODYJAM45 川島 麻里奈
11:45~12:25	THE TRIP40 HIKARU	11:50~12:35 BODYPUMP45 小島 一球	11:40~12:10 LESMILLS SPRINT30 MAKI	11:50~12:35 BODYPUMP45 野邊 和輝	11:45~12:25 THE TRIP40 TOMOMI	11:50~12:35 BODYJAM45 高谷 暁子	11:40~12:10 LESMILLS SPRINT30 TOMOMI	11:50~12:35 BODYPUMP45 伊藤 義顕	11:40~12:25 RPM45 小島 一球	11:50~12:35 BODYJAM45 BUN	11:40~12:10 THE TRIP40 IZUMI	11:50~12:35 BODYPUMP45 MAKI
13:00~13:30	LESMILLS SPRINT30 BAN	13:10~13:55 BODYBALANCE(st) 横山 弘美	12:40~13:20 THE TRIP40 TOMOMI	13:00~13:45 BODYJAM45 KOZY	13:00~13:40 THE TRIP40 YURIE	13:10~13:55 BODYBALANCE(st) 横山 弘美	12:40~13:20 THE TRIP40 MAKI	13:00~13:45 BODYJAM45 SARIE	13:00~13:40 THE TRIP40 NINA	13:00~13:30 LESMILLS GRIT Strength 30 小島 一球	12:50~13:20 LESMILLS SPRINT30 TOMOMI	
14:10~14:50	THE TRIP40 MAKI	14:20~15:05 BODYPUMP45 IZUMI	14:00~14:40 THE TRIP40 IZUMI	14:15~14:45 LESMILLS GRIT Cardio30 谷 顕真	14:10~14:50 THE TRIP40 NINA	14:20~15:05 BODYJAM45 TOMOMI	14:00~14:45 RPM45 NINA	14:15~15:00 BODYBALANCE(st) TOMOMI	14:00~14:40 THE TRIP40 IZUMI	14:00~14:45 BODYPUMP45 BAN		
15:15~16:00	RPM45(Virtual)		15:10~15:55 RPM45(Virtual)		15:15~16:00 RPM45(Virtual)		15:10~15:55 RPM45(Virtual)		15:00~15:40 THE TRIP40 TOMOMI	15:15~16:00 BODYJAM45 KAZU	15:00~15:45 RPM45 BAN	14:45~15:30 BODYBALANCE(st) 萩元 陽介
18:00~18:40	THE TRIP40 BAN	18:15~19:00 BODYPUMP45 MAKI	17:45~18:30 RPM45 HIKARU	17:45~18:30 BODYJAM45 TOMOMI	18:10~18:50 THE TRIP40 SARA	18:00~18:45 BODYJAM45 川島 麻里奈	17:50~18:30 THE TRIP40 SARA	18:00~19:15 BODYBALANCE(st) 横山 弘美	18:10~18:55 RPM45(Virtual)	18:30~19:15 BODYJAM45 清水 真弓	16:15~16:55 THE TRIP40 TOMOMI	16:20~17:05 BODYJAM45 HIRO
19:10~19:50	THE TRIP40 NINA	19:30~20:15 BODYJAM45 三木 秀甫	19:00~19:40 THE TRIP40 BAN	18:45~19:30 BODYBALANCE(st) 奥山 妙子	19:15~20:00 RPM45 松永 美千代	19:10~19:40 LESMILLS GRIT Strength30 谷 顕真	19:00~19:30 LESMILLS SPRINT30 安田 雄二	19:15~20:00 BODYJAM45 KAZU			17:20~17:50 LESMILLS SPRINT30 IZUMI	17:30~18:15 BODYBALANCE(st) 奥山 妙子
20:20~21:00	THE TRIP40 松永 美千代	20:45~21:30 BODYPUMP45 NINA	20:10~20:50 THE TRIP40 安田 雄二	20:00~20:45 BODYPUMP45 宇野 明訓	20:30~21:10 THE TRIP40 松永 美千代	20:10~20:55 BODYPUMP45 谷 顕真	20:00~20:40 THE TRIP40 野邊 和輝	20:30~21:15 BODYPUMP45 安田 雄二				
21:30~22:00	LESMILLS SPRINT30 松永 美千代		21:15~21:55 THE TRIP40 宇野 明訓	21:10~21:55 BODYJAM45 清水 真弓	21:40~22:10 LESMILLS SPRINT30 NINA	21:15~22:00 BODYJAM45 IZUMI	21:10~21:55 RPM45 NINA	21:40~22:25 BODYBALANCE(st) HIRO				