



CYCLE & STUDIO R Shibuya 8/13(火)~8/17(日)タイムスケジュール



8/13(TUE)

10:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
11:00	LES MILLS BODYJAM 10:30~11:30 三木 秀甫	暗闇映像ヨガ 10:40~11:40 笹谷情加
12:00	LES MILLS THE TRIP 12:00~12:40 YURIE	LES MILLS CXWORX 12:00~12:30 HIRO
13:00	LES MILLS THE TRIP 13:05~13:45 HIRO	LES MILLS GRIT 13:00~13:30 MAKI
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~16:15 TAKUMI	LES MILLS BODYBALANCE 14:15~15:15 NINA
15:00	LES MILLS THE TRIP 15:45~16:25 MIO	LES MILLS Sprint 15:45~16:15 MAKI-TAKUMI
16:00	LES MILLS RPM 17:00~17:45 NINA	LES MILLS CXWORX 16:45~17:15 RITSUKO
17:00	LES MILLS BODYPUMP 18:20~19:20 RITSUKO	LES MILLS SHYBAM 17:40~18:10
18:00		LES MILLS BODYCOMBAT 18:30~19:00

8/14(WED)

10:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
11:00	LES MILLS GRIT 10:30~11:00 佐藤 舞	LES MILLS Sprint 10:30~11:00 安田 雄二・松永 三千代 WWWイベント!
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 11:20~12:20 佐藤 舞・東井 ゆかり・安田 雄二 有料イベント!	LES MILLS RPM 11:30~12:15 松永 三千代
13:00	LES MILLS THE TRIP 12:50~13:30 東井 ゆかり	LES MILLS SHYBAM 12:45~13:30 松永 三千代
14:00	LES MILLS BODYJAM 14:00~15:00 NINA	LES MILLS GRIT 13:50~14:20 MAKI
15:00	LES MILLS THE TRIP 15:30~16:10 MAIKO	LES MILLS CXWORX 14:40~15:10 TAKUMI
16:00	LES MILLS BODYPUMP 16:40~17:25 NINA	StretchPole 16:40~17:10
17:00	LES MILLS CXWORX 17:45~18:15 HIRO	暗闇映像ヨガ 17:45~18:30 奥山 妙子
18:00	LES MILLS THE TRIP 18:40~19:20 YUTA	LES MILLS GRIT 18:50~19:20 奥山 妙子

8/15(THU)

10:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
11:00	LES MILLS BODYPUMP 10:30~11:30 伊藤 義順	LES MILLS RPM 10:30~11:15 金原 俊輝
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 11:45~12:30 金原 俊輝	LES MILLS CXWORX 11:50~12:20 伊藤 義順
13:00	LES MILLS BODYJAM 12:45~13:45 YACO	LES MILLS Sprint 12:50~13:20 MAKI
14:00	LES MILLS THE TRIP 14:15~14:55 MAKI	LES MILLS BODYCOMBAT 14:20~14:50
15:00	LES MILLS THE TRIP 15:20~16:00 MAIKO	LES MILLS BODYBALANCE 15:15~16:15
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 16:30~17:30 TAKUMI-YUKIKO	LES MILLS SHYBAM 16:45~17:15
17:00	LES MILLS BODYPUMP 17:45~18:15	LES MILLS RPM 17:45~18:30 RITSUKO
18:00	LES MILLS THE TRIP 18:40~19:20 MIO	LES MILLS CXWORX 19:00~19:30 RITSUKO

8/16(FRI)

10:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
11:00	LES MILLS BODYCOMBAT 10:20~11:20 MAKI	LES MILLS BODYJAM 10:40~11:40 SARIE
12:00	LES MILLS THE TRIP 11:50~12:30 松永 三千代	LES MILLS CXWORX 12:00~12:30 SARIE
13:00	LES MILLS GRIT 13:00~13:30 SHUN・MAKI	LES MILLS RPM 13:00~13:45 松永 三千代
14:00	LES MILLS BODYPUMP 14:00~15:00 SHUN-TAKUMI	LES MILLS Sprint 14:10~14:40 YURIE
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 15:30~16:15 TAKUMI	LES MILLS SHYBAM 15:10~15:55 YURIE-YUKIKO
16:00	LES MILLS RPM 16:50~17:25 NINA	LES MILLS BODYBALANCE 16:30~17:30 川島 麻里奈
17:00	LES MILLS THE TRIP 17:50~18:20 SHUN	LES MILLS CXWORX 17:50~18:20
18:00		LES MILLS BODYJAM 18:35~19:20 NINA

8/17(SAT)

10:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
11:00	暗闇映像ヨガ 10:30~11:30 ERIKA	LES MILLS BODYJAM 10:30~11:30 Bun
12:00	LES MILLS BODYPUMP 11:50~12:35 Bun	LES MILLS RPM 11:50~12:35 SHUN
13:00	LES MILLS THE TRIP 13:05~13:20 HOW TO 13:20~14:00 TAKUMI	LES MILLS SHYBAM 13:00~13:45 COCO
14:00	LES MILLS BODYJAM 14:30~15:30 YACO	LES MILLS GRIT 14:10~14:40 SHUN
15:00	LES MILLS THE TRIP 16:00~16:40 YUTA	LES MILLS RPM 15:15~16:00 NINA
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 17:05~18:05 TAKUMI-YUTA	LES MILLS GRIT 16:25~16:55 SHUN
17:00		LES MILLS CXWORX 17:15~17:45 SHUN
18:00	LES MILLS BODYPUMP 18:25~19:25 NINA	LES MILLS BODYBALANCE 18:30~19:00

8/18(SUN)

10:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
11:00	LES MILLS BODYJAM 10:30~11:30 川島 麻里奈	LES MILLS CXWORX 11:00~11:30 RITSUKO
12:00	LES MILLS THE TRIP 12:00~12:15 HOW TO 12:15~12:55 YURIE	LES MILLS BODYBALANCE 12:00~13:00 NINA
13:00	LES MILLS BODYPUMP 13:30~14:30 SHUN	LES MILLS RPM 13:30~14:15 金原 俊輝
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:50~15:50 金原 俊輝	LES MILLS CXWORX 15:00~15:30 SHUN
15:00	LES MILLS GRIT 16:10~16:40 SHUN	LES MILLS SHYBAM 16:00~16:45 NANAMI
16:00	LES MILLS THE TRIP 17:15~17:55 NINA	LES MILLS BODYBALANCE 17:05~18:05 奥山 妙子
17:00	LES MILLS THE TRIP 18:20~19:00 SHUN	

[HOW TO]
 『バイクの使い方や画面の表示について詳しく聞きたい!』、『より効果を高めたい』などなど...
 初めての方はもちろん、プログラムの楽しみ方を学びたい方、どなたでもご参加頂けますので是非ご参加ください!
 尚、HOW TO中はスタジオの出入りが自由となります。ご参加されない方はクラスの開始時間までにスタジオにお入りください。
[サーバーメンテナンスのご案内]
 システムメンテナンスのため深夜2時~5時の間は、WEB予約システムにアクセスすることができなくなります。
 WEBシステムにアクセスする際は、0時~2時、もしくは5時以降にお願いします。

[Information]
 ※BODYBALANCE・StretchPole・サイクルプログラム・ヨガ以外は室内履きをご持参ください。
 ※スケジュールおよび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。
 ※状況により予告なく、プログラムタイムスケジュールが変更になる場合がございます。

営業時間 10:00~20:00 CYCLE & STUDIO R Shibuya

