

10月(Oct)~12月(Dec) CYCLE & STUDIO R Shibuya プログラムタイムスケジュール

	火曜日 (TUE)		水曜日 (WED)		木曜日 (THU)	
時刻	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO
7:00	LES MILLS Sprint 7:20~7:50 YURIE	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL 7:30~8:00	LES MILLS BODYPUMP GRIT 7:20~7:50 MAKI	LES MILLS RPM VIRTUAL 7:30~8:00	LES MILLS THE TRIP 7:20~8:00 MIO	LES MILLS CXWORX VIRTUAL 7:20~7:50
8:00	LES MILLS THE TRIP 8:15~8:55 BAN	LES MILLS CXWORX 8:45~9:15 金原 俊輝	※1・3・5週目⇒BODYPUMP 2・4週目⇒GRIT STRENGTH	LES MILLS CXWORX 8:10~8:40 TAKUMI		LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL 8:10~8:40
9:00			LES MILLS BODYCOMBAT 9:00~9:45 佐藤 舞	LES MILLS RPM VIRTUAL 9:20~9:50	LES MILLS BODYPUMP 9:20~10:20 伊藤 義顕	暗闇映像ヨガ 9:30~10:30 米山 美樹
10:00	LES MILLS BODYJAM 10:00~11:00 三木 秀甫	LES MILLS RPM 9:45~10:30 金原 俊輝	LES MILLS BODYPUMP 10:00~10:45 佐藤 舞	LES MILLS SHBAM VIRTUAL 10:15~11:00		
11:00	LES MILLS CXWORX 11:15~11:45 HIRO	LES MILLS BODYBALANCE (ST) 11:15~12:00 川島 麻里奈	LES MILLS THE TRIP 11:15~11:55 MAKI	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL 11:30~12:00	LES MILLS THE TRIP 10:50~11:30 YURIE	LES MILLS CXWORX 10:50~11:20 伊藤 義顕
12:00	LES MILLS THE TRIP 12:15~12:55 HIRO	暗闇映像ヨガ 12:15~13:15 笹谷 侑加	LES MILLS BODYCOMBAT 12:25~13:10 TAKUMI	StretchPole 12:30~13:00	LES MILLS BODYJAM 12:00~13:00 YACO	LES MILLS RPM VIRTUAL 12:10~12:40
13:00	LES MILLS BODYPUMP 13:25~14:10 TAKAHITO	StretchPole 13:30~14:00	LES MILLS BODYJAM 13:25~14:25 NINA	フリースペース Close:14:30 ご自由にお使いください。	LES MILLS BODYCOMBAT 13:25~14:10 YUTA	StretchPole 13:15~13:45
15:00~17:30はCLOSEとなります。 ※ロッカールームにお荷物を置いておくこともできませんのでご注意ください。						
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 18:00~18:45 YUKIKO	LES MILLS RPM 18:15~18:45 MAKI	LES MILLS CXWORX 18:15~18:45 HIRO	暗闇映像ヨガ 18:00~18:45 金川 亜希	LES MILLS THE TRIP 18:05~18:45 RITSUKO	LES MILLS CXWORX VIRTUAL 18:15~18:45
19:00	LES MILLS THE TRIP 19:10~19:50 YUKIKO	LES MILLS GRIT Sprint 19:10~19:40 MAKI	LES MILLS BODYPUMP 19:05~20:05 安田 雄二	LES MILLS BODYJAM 19:00~20:00 KAZU	LES MILLS THE TRIP 19:10~19:50 AZUMAI	LES MILLS Sprint 19:10~19:40 安田 雄二
20:00	LES MILLS RPM 20:15~21:00 NINA	LES MILLS CXWORX 20:05~20:35 RITSUKO	LES MILLS THE TRIP 20:30~21:10 安田 雄二	LES MILLS BODYBALANCE 20:20~21:20 NINA	LES MILLS BODYCOMBAT 20:20~21:05 安田 雄二	LES MILLS Sprint 20:00~20:30 TAKUMI
21:00	LES MILLS BODYPUMP 21:35~22:20 RITSUKO	LES MILLS BODYBALANCE (ST) 20:50~21:20 RITSUKO	LES MILLS THE TRIP 21:35~22:15 TAKESHI	LES MILLS CXWORX VIRTUAL 21:40~22:10	LES MILLS BODYPUMP 21:30~22:15 YUTA	LES MILLS RPM 20:50~21:20 RITSUKO
22:00		LES MILLS BODYJAM 21:40~22:25 NINA			LES MILLS CXWORX 21:40~22:10 TAKUMI	
23:00						
	金曜日 (FRI)		土曜日 (SAT)		日曜日 (SUN)	
時刻	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO
7:00	LES MILLS BODYBALANCE (FX) 7:15~8:00 萩元 陽介	LES MILLS Sprint RPM 7:20~7:50 MAKI				
8:00	LES MILLS CXWORX 8:20~8:50 萩元 陽介	LES MILLS RPM VIRTUAL 8:15~9:00	暗闇映像ヨガ 10:30~11:30 ERIKA	LES MILLS BODYJAM 10:30~11:30 BUN	LES MILLS BODYJAM 10:30~11:30 川島 麻里奈	LES MILLS CXWORX 11:00~11:30 RITSUKO
9:00			LES MILLS BODYPUMP 11:50~12:35 BUN	LES MILLS RPM 11:50~12:35 SHUN	LES MILLS THE TRIP 12:10~12:50 YURIE	暗闇映像ヨガ 12:00~13:00 Mayumi
10:00	LES MILLS BODYCOMBAT 10:00~10:45 MAKI	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL 10:00~10:30	LES MILLS THE TRIP 13:05~13:45 MIO	LES MILLS SHBAM 13:00~13:45 COCO	LES MILLS BODYPUMP 13:30~14:30 SHUN	LES MILLS RPM 13:30~14:15 金原 俊輝
11:00	LES MILLS BODYPUMP 11:00~11:45 TAKUMI	LES MILLS SHBAM 11:00~11:45 YURIE	LES MILLS GRIT STRENGTH 14:10~14:40 SHUN	LES MILLS Sprint 14:15~14:45 TAKUMI	LES MILLS BODYCOMBAT 14:50~15:50 金原 俊輝	LES MILLS SHBAM 14:45~15:30 YURIE
12:00	LES MILLS THE TRIP 12:15~12:55 TAKUMI	LES MILLS BODYJAM 12:10~13:10 SARIE	LES MILLS BODYJAM 15:00~16:00 YACO	LES MILLS RPM 15:10~15:55 NINA	LES MILLS BODYCOMBAT 16:10~16:40 SHUN	LES MILLS CXWORX 16:10~16:40 金原 俊輝
13:00	LES MILLS RPM VIRTUAL 13:20~13:50	LES MILLS CXWORX 13:30~14:00 SARIE	LES MILLS THE TRIP 16:30~17:10 YUTA	LES MILLS GRIT CARDIO 16:30~17:00 SHUN	LES MILLS GRIT 16:10~16:40 SHUN	LES MILLS CXWORX 16:10~16:40 金原 俊輝
14:00	15:00~17:30はCLOSEとなります。		LES MILLS BODYCOMBAT 17:35~18:20 TAKUMI	LES MILLS CXWORX 17:30~18:00 SHUN	LES MILLS THE TRIP 17:15~17:55 SHUN	LES MILLS BODYBALANCE 17:00~18:00 NINA
15:00			LES MILLS BODYPUMP 18:40~19:25 NINA	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL 18:40~19:10	LES MILLS THE TRIP 18:30~19:10 NINA	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL 18:30~19:00
16:00						
17:00						
18:00	LES MILLS RPM 18:10~18:55 NINA	LES MILLS GRIT STRENGTH 18:30~19:00 SHUN				
19:00	LES MILLS THE TRIP 19:25~20:05 SHUN	LES MILLS SHBAM 19:15~20:00 松永 三千代				
20:00	LES MILLS THE TRIP 20:30~21:10 松永 三千代	LES MILLS BODYBALANCE 20:20~21:20 萩元 陽介				
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:35~22:20 MASAYA	LES MILLS CXWORX 21:40~22:10 萩元 陽介				
22:00						
23:00						

【Virtual レッスンに関して】

Virtualプログラムは、消化枠無し(0カウント)にてご利用いただけます。

【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夜間、WEB予約システムにアクセスすることができなくなる場合がございます。予めご了承ください。

※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。
 ※上記は基本プログラムタイムスケジュールとなります。
 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。
 ※ は前月からの変更クラスとなります。