

# 1月(Jan)~3月(Mar) 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)	
7:00	R1 STUDIO LES MILLS <b>Sprint</b> 7:20~7:50 YURIE	R2 STUDIO LES MILLS <b>BODYCOMBAT VIRTUAL</b> 7:25~7:55	R1 STUDIO LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 7:20~7:50 MAKI	R2 STUDIO LES MILLS <b>BODYCOMBAT VIRTUAL</b> 7:30~8:00	R1 STUDIO LES MILLS <b>THE TRIP</b> 7:20~8:00 MIO	R2 STUDIO LES MILLS <b>CXWORK VIRTUAL</b> 7:20~7:50
8:00	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 8:15~8:55 BAN		LES MILLS <b>CXWORK</b> 8:10~8:40 TAKUMI		LES MILLS <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b> 8:10~8:40	
9:00						
10:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 10:00~11:00 金原 俊輝	LES MILLS <b>CXWORK VIRTUAL</b> 10:00~10:30	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 10:00~10:45 佐藤 舞	LES MILLS <b>BODYCOMBAT VIRTUAL</b> 10:00~10:30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 10:00~11:00 YUTA	暗闇映像ヨガ 10:00~11:00 米山 美樹
11:00	LES MILLS <b>CXWORK</b> 11:15~11:45 HIRO	LES MILLS <b>BODYBALANCE (ST)</b> 11:15~12:00 川島 麻里奈	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 11:00~11:45 佐藤 舞	LES MILLS <b>RPM</b> 11:00~11:45 金原 俊輝		
12:00	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 12:15~12:55 HIRO	暗闇映像ヨガ 12:15~13:15 笠谷 侑加	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 12:20~13:00 MAKI	LES MILLS <b>CXWORK VIRTUAL</b> 12:30~13:00	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 11:25~12:05 YURIE	LES MILLS <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b> 11:30~12:00
13:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 13:30~14:15 TAKAHTO	StretchPole 13:30~14:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 13:25~14:10 TAKUMI	StretchPole 13:30~14:00	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 12:30~13:30 YACO	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 12:30~13:00
14:00					LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 13:45~14:30 YUTA	StretchPole 13:45~14:15
15:00	イベント枠		LES MILLS <b>BODYJAM</b> 15:00~16:00 NINA		イベント枠	イベント枠
16:00	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 16:00~17:00 三木 秀甫	イベント枠	イベント枠		イベント枠	イベント枠
17:00						
18:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 18:00~18:45 TAKAHTO	LES MILLS <b>RPM</b> 18:10~18:55 MAKI	LES MILLS <b>CXWORK</b> 18:15~18:45 HIRO	暗闇映像ヨガ 18:00~18:45 SORA	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 18:05~18:45 RITSUKO	LES MILLS <b>CXWORK VIRTUAL</b> 18:15~18:45
19:00	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 19:10~19:50 YUKIKO	LES MILLS <b>GRIT</b> 19:20~19:50 MAKI	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 19:05~20:05 安田 雄二	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 19:00~20:00 KAZU	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 19:05~19:45 AZUMAI	LES MILLS <b>CXWORK</b> 19:10~19:40 安田 雄二
20:00	LES MILLS <b>RPM</b> 20:15~21:00 NINA	LES MILLS <b>CXWORK</b> 20:05~20:35 RITSUKO	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 20:30~21:10 安田 雄二	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 20:25~21:25 NINA	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 20:15~21:00 安田 雄二	LES MILLS <b>RPM</b> 19:55~20:25 RITSUKO
21:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 21:35~22:20 RITSUKO	LES MILLS <b>BODYBALANCE (ST)</b> 20:50~21:20 RITSUKO	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 21:35~22:15 TAKESHI	LES MILLS <b>CXWORK VIRTUAL</b> 21:40~22:10	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 20:45~21:15 TAKUMI	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> USO 藤史 20:45~21:15 TAKUMI
22:00		LES MILLS <b>BODYJAM</b> 21:40~22:25 NINA			LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 21:30~22:15 TAKUMI	LES MILLS <b>CXWORK</b> 21:30~22:00 RITSUKO
	金曜日 (FRI)		土曜日 (SAT)		日曜日 (SUN)	
7:00	R1 STUDIO LES MILLS <b>BODYBALANCE (FX)</b> 7:15~8:00 萩元 隆介	R2 STUDIO LES MILLS <b>Sprint</b> 7:20~7:50 MAKI				
8:00	LES MILLS <b>CXWORK</b> 8:20~8:50 萩元 隆介	LES MILLS <b>RPM VIRTUAL</b> 8:15~9:00	暗闇映像ヨガ 10:30~11:30 esyu	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 10:30~11:30 BUN	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 10:30~11:30 川島 麻里奈	LES MILLS <b>CXWORK</b> 11:00~11:30 RITSUKO
9:00						
10:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 10:20~11:05 MAKI	LES MILLS <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b> 10:00~10:30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 11:50~12:35 BUN	LES MILLS <b>RPM</b> 11:50~12:35 SHUN	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 12:10~12:50 YURIE	暗闇映像ヨガ 12:00~13:00 Mayumi
11:00	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 11:30~12:10 TAKUMI	LES MILLS <b>SHBAM</b> 11:30~12:15 YURIE			LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 13:30~14:30 SHUN	LES MILLS <b>RPM</b> 13:30~14:15 金原 俊輝
12:00	LES MILLS <b>RPM</b> 12:30~13:15 NINA	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 12:30~13:30 SARIE	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 15:00~16:00 YACO	LES MILLS <b>RPM</b> 15:10~15:55 NINA	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 14:50~15:50 金原 俊輝	LES MILLS <b>SHBAM</b> 14:45~15:30 YURIE
13:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 13:45~14:30 SHUN	LES MILLS <b>CXWORK</b> 13:45~14:15 TAKUMI	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 16:30~17:10 YUTA	LES MILLS <b>GRIT</b> 16:30~17:00 SHUN	LES MILLS <b>GRIT</b> 16:10~16:40 SHUN	LES MILLS <b>CXWORK</b> 16:10~16:40 金原 俊輝
14:00			LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 17:35~18:20 TAKUMI	LES MILLS <b>CXWORK</b> 17:30~18:00 SHUN	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 17:15~17:55 SHUN	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 17:00~18:00 NINA
15:00	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 15:00~16:00 Malko	イベント枠	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 18:40~19:25 YUTA	LES MILLS <b>BODYBALANCE VIRTUAL</b> 18:40~19:10	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 18:30~19:10 NINA	LES MILLS <b>BODYCOMBAT VIRTUAL</b> 18:30~19:00
16:00	イベント枠					
17:00						
18:00	LES MILLS <b>CXWORK VIRTUAL</b> 18:15~18:45	LES MILLS <b>GRIT</b> 18:15~18:45 SHUN				
19:00	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 19:10~19:50 SHUN	LES MILLS <b>SHBAM</b> 19:10~19:55 松永 三千代				
20:00	LES MILLS <b>THE TRIP</b> 20:20~21:00 松永 三千代	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 20:15~21:15 萩元 隆介				
21:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 21:25~22:10 MASAYA	LES MILLS <b>CXWORK</b> 21:30~22:00 萩元 隆介				
22:00						

**【イベント枠に関して】**  
 ・イベント枠は、別紙にてご案内いたします。  
 ・イベントが開催されない場合、その時間のスタジオはクローズとなります。  
 ・イベントは有料となります。

**【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。

**【その他】**  
 ・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。  
 ・木曜日20:45~21:15のBODYCOMBATは、30歳以下の方、限定クラスとなります。

