

# 5月(May)・6月(Jun) 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)	
時間	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO
7:00						
8:00		<b>Sprint</b> 7:20~7:50 YURIE				
9:00	<b>LES MILLS GRIT</b> 8:30~9:00 小島 一球 ※1-3-5週目⇒CARDIO 2-4週目⇒ATHLETIC	<b>LES MILLS VIRTUAL</b> 8:40~9:10	<b>LES MILLS GRIT</b> 7:20~7:50 ※1-3-5週目⇒CXWORX TAKUMI 2-4週目⇒GRIT STRENGTH MAKI	<b>LES MILLS VIRTUAL</b> 7:40~8:10		
10:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 9:30~10:15 小島 一球	<b>LES MILLS SPRINT VIRTUAL</b> 9:40~10:10				
11:00	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 10:45~11:45 SARIE	<b>LES MILLS RPM</b> 10:45~11:30 小島 一球	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 10:00~10:45 TAKUMI	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 10:10~11:10 IKUKO		
12:00	<b>LES MILLS THE TRIP</b> 12:15~12:55 HIRO	StretchPole 12:15~12:45				
13:00	暗闇映像ヨガ 13:25~14:25 荻谷 信加	<b>LES MILLS CXWORX</b> 13:30~14:00 HIRO	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 12:25~13:05 MAKI	<b>LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL</b> 12:30~13:00		
14:00			<b>LES MILLS BODYJAM</b> 13:25~14:25 NINA	StretchPole 13:30~14:00		
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	<b>LES MILLS THE TRIP</b> 18:00~18:40 MAIKO	<b>LES MILLS BODYBALANCE (ST)</b> 18:00~18:45 NINA	暗闇映像ヨガ 18:00~18:45 奥山 紗子	<b>LES MILLS CXWORX</b> 18:15~18:45 HIRO		
19:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19:10~20:10 NINA	<b>Sprint</b> 19:15~19:45 MAKI ※1-3-5週目⇒SPRINT 2-4週目⇒GRIT CARDIO	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19:05~20:05 安田 雄二	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 19:00~20:00 KAZU		
20:00	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 20:25~21:25 三木 秀甫	<b>LES MILLS CXWORX</b> 20:20~20:50 RITUKO				
21:00	<b>LES MILLS GRIT</b> 21:45~22:15 藤後 勇南	<b>LES MILLS RPM</b> 21:20~22:05 RITUKO	<b>LES MILLS THE TRIP</b> 20:30~21:10 安田 雄二	<b>LES MILLS RPM</b> 20:30~21:15 NINA		
22:00			<b>LES MILLS BODYBALANCE (ST)</b> 21:40~22:25 NINA	<b>LES MILLS CXWORX</b> 21:40~22:10 HIRO		
23:00						
	金曜日 (FRI)		土曜日 (SAT)		日曜日 (SUN)	
時間	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO	R1 STUDIO	R2 STUDIO
7:00						
8:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 7:15~8:15 萩元 剛介	<b>Sprint</b> 7:20~7:50 MAKI				
9:00	<b>LES MILLS CXWORX</b> 8:30~9:00 萩元 剛介	<b>LES MILLS VIRTUAL</b> 8:30~9:00				
10:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 10:00~10:45 MAKI	<b>LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL</b> 10:00~10:30				
11:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 11:00~11:45 TAKUMI	<b>LES MILLS SHBAM</b> 11:00~11:45 YURIE				
12:00	<b>LES MILLS THE TRIP</b> 12:15~12:55 YUTA	<b>LES MILLS CXWORX</b> 12:30~13:00 SARIE				
13:00	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 13:30~14:30 SARIE	StretchPole 13:30~14:00				
15:00~17:30はCLOSEとなります。						
18:00	暗闇映像ヨガ 18:00~19:00 米山 美樹	<b>LES MILLS GRIT</b> 18:15~18:45 SHUN				
19:00	<b>LES MILLS THE TRIP</b> 19:25~20:05 SHUN	<b>LES MILLS SHBAM</b> 19:10~19:55 NANAMI				
20:00	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 20:30~21:15 MASAYA	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 20:15~21:15 萩元 剛介				
21:00	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 21:30~22:30 NINA	<b>LES MILLS CXWORX</b> 21:30~22:00 萩元 剛介				
22:00						
23:00						

**【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。  
**【ターム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時以降にお願いいたします。  
 ※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。日によって開講されないレッスン、担当が変更になるレッスンがございます。  
 ※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。  
 ※ は変更クラスとなります。

