

4月(Apr) CYCLE & STUDIO R Shibuya プログラムタイムスケジュール

火曜日(TUE)

7:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
		LES MILLS SPRINT 7:20~7:50 YURIE
8:00		
9:00	LES MILLS GRIT 8:30~9:00 小島 一球 ※1・3・5週目⇒CARDIO 2・4週目⇒PLYO	LES MILLS RPM VIRTUAL 8:40~9:10
10:00	LES MILLS BODYPUMP 9:30~10:15 小島 一球	LES MILLS RPM VIRTUAL 9:40~10:10
11:00	LES MILLS BODYJAM 10:45~11:45 SARIE	LES MILLS RPM 10:45~11:30 小島 一球
12:00	LES MILLS THE TRIP 12:15~12:55 HIRO	StretchPole 12:15~12:45
13:00	暗闇映像ヨガ 13:25~14:25 笹谷 侑加	LES MILLS CXWORX 13:30~14:00 HIRO

水曜日(WED)

7:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
	LES MILLS CXWORX GRIT 7:20~7:50	LES MILLS RPM VIRTUAL 7:40~8:10
8:00	※1・3・5週目⇒CXWORX TAKUMI 2・4週目⇒GRIT STRENGTH MAKI	
9:00	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL 8:30~9:00	LES MILLS RPM VIRTUAL 8:40~9:10
10:00	LES MILLS BODYCOMBAT 10:00~10:45 TAKUMI	LES MILLS BODYBALANCE 10:10~11:10 IKUKO
11:00	LES MILLS THE TRIP 11:15~11:55 MIO	
12:00	LES MILLS BODYPUMP 12:25~13:05 MAKI	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL 12:30~13:00
13:00	LES MILLS BODYJAM 13:25~14:25 NINA	StretchPole 13:30~14:00

木曜日(THU)

7:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
	LES MILLS THE TRIP 7:20~8:00 MIO	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL 7:30~8:00
8:00		LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL 8:30~9:00
9:00		LES MILLS SH'BAM VIRTUAL 9:30~10:00
10:00	LES MILLS CXWORX 9:45~10:15 伊藤 義頭	暗闇映像ヨガ 10:30~11:30 佐藤 奈々子
11:00	LES MILLS BODYPUMP 10:30~11:30 伊藤 義頭	
12:00	LES MILLS BODYJAM 12:00~13:00 YACO	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL 12:00~12:30
13:00	LES MILLS THE TRIP 13:30~14:10 YURIE	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 THE TRIP 18:00~18:40 MAIKO	LES MILLS BODYBALANCE (ST) 18:00~18:45 NINA
19:00	LES MILLS BODYPUMP 19:10~20:10 NINA	LES MILLS SPRINT GRIT 19:15~19:45 MAKI ※1・3・5週目⇒SPRINT 2・4週目⇒GRIT CARDIO
20:00	LES MILLS BODYJAM 20:25~21:25 三木 秀甫	LES MILLS CXWORX 20:20~20:50 RITUKO
21:00	LES MILLS GRIT 21:45~22:15 藤後 勇爾	LES MILLS RPM 21:20~22:05 RITUKO

18:00	暗闇映像ヨガ 18:00~18:45 奥山 妙子	LES MILLS CXWORX 18:15~18:45 HIRO
19:00	LES MILLS BODYPUMP 19:05~20:05 安田 雄二	LES MILLS BODYJAM 19:00~20:00 KAZU
20:00	LES MILLS THE TRIP 20:30~21:10 安田 雄二	LES MILLS RPM 20:30~21:15 NINA
21:00	LES MILLS BODYBALANCE (ST) 21:40~22:25 NINA	LES MILLS CXWORX 21:40~22:10 HIRO

18:00	LES MILLS BODYJAM 18:00~19:00 川島 麻里奈	LES MILLS RPM 18:15~19:00 RITSUKO
19:00	LES MILLS THE TRIP 19:25~20:05 TAKUMI	LES MILLS SPRINT 19:30~20:00 安田 雄二
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 20:30~21:15 安田 雄二	LES MILLS GRIT 20:30~21:00 太田 創士
21:00	LES MILLS BODYPUMP 21:30~22:30 太田 創士	LES MILLS CXWORX SPRINT 21:30~22:00 TAKUMI ※1・3・5週目⇒CXWORX 2・4週目⇒SPRINT

金曜日(FRI)

7:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
	LES MILLS BODYBALANCE 7:15~8:15 萩元 陽介	LES MILLS SPRINT 7:20~7:50 MAKI
8:00	LES MILLS CXWORX 8:30~9:00 萩元 陽介	LES MILLS RPM VIRTUAL 8:30~9:00
9:00		
10:00	LES MILLS BODYCOMBAT 10:00~10:45 MAKI	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL 10:00~10:30
11:00	LES MILLS BODYPUMP 11:00~11:45 TAKUMI	LES MILLS SH'BAM 11:00~11:45 YURIE
12:00	LES MILLS THE TRIP 12:15~12:55 YUTA	LES MILLS CXWORX 12:30~13:00 SARIE
13:00	LES MILLS BODYJAM 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	LES MILLS GRIT 18:15~18:45 SHUN
19:00	LES MILLS THE TRIP 19:25~20:05 SHUN	LES MILLS SH'BAM 19:10~19:55 NANAMI
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 20:30~21:15 MASAYA	LES MILLS BODYBALANCE 20:15~21:15 萩元 陽介
21:00	LES MILLS BODYJAM 21:30~22:00 NINA	LES MILLS CXWORX 21:30~22:00 萩元 陽介

土曜日(SAT)

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

日曜日(SUN)

10:00	R1 STUDIO	R2 STUDIO
	LES MILLS BODYJAM 10:30~11:30 川島 麻里奈	LES MILLS CXWORX 11:00~11:30 RITUKO
11:00		
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 THE TRIP 16:20~17:00 NINA	LES MILLS SH'BAM 16:00~16:45 NANAMI
16:00	LES MILLS GRIT 17:25~17:55 SHUN ※GRIT ATHLETIC	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。

