

月	火	水	木	金	土	日
12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
8:00						
9:00	9:00~9:30 ボディバランス30	9:00~9:30 ボディバランス30	9:00~9:30 ボディコンバット30	9:00~9:30 ボディバランス30		
10:00	9:45~10:30 ボディパンプ45	9:45~10:30 ボディコンバット45	9:45~10:30 ボディバランス45	9:45~10:30 ボディアタック45		
11:00	10:45~11:30 ボディバランス45	10:45~11:30 ダンス45	10:45~11:30 ボディアタック45	10:45~11:30 ダンス45		
12:00	11:45~12:15 シバム30	11:45~12:15 ボディパンプ30	11:45~12:45 ボディパンプ60	11:45~12:30 ボディパンプ45		
13:00	12:30~13:15 ダンス45	12:30~13:00 ボディアタック30	13:00~13:45 ダンス45	12:45~13:30 ボディコンバット45		
14:00	13:30~14:15 ボディアタック45	13:15~13:45 ダンス30	14:00~14:30 ボディコンバット30	13:45~14:15 ボディアタック30		
15:00	14:30~15:00 ボディコンバット30	14:45~15:30 ボディコンバット45	14:45~15:15 ボディアタック30	14:30~15:00 ボディパンプ30		
16:00	15:15~15:45 ダンス30	15:45~16:30 ダンス45	15:30~16:15 ボディバランス45	15:15~16:00 ダンス45		
17:00	16:00~16:45 ボディパンプ45	16:45~17:45 ボディバランス60	16:30~17:00 ボディパンプ30	16:15~17:00 ボディバランス45		
18:00	17:00~17:45 ボディアタック45	18:00~18:45 ボディパンプ45	17:15~17:45 ダンス30	17:15~17:45 ボディコンバット30		
19:00	18:00~18:45 ボディバランス45	18:00~18:45 ボディパンプ45	18:00~18:45 ボディコンバット45	18:00~18:45 ボディアタック45		
20:00	19:00~19:45 ボディコンバット45	19:00~19:45 ボディバランス45	19:00~19:45 ボディパンプ45	19:00~19:45 ダンス45		
21:00	20:00~20:30 ボディアタック30	20:00~20:30 ボディコンバット30	20:00~20:30 ダンス30	20:00~20:30 ボディバランス30		
22:00	20:45~21:15 ボディパンプ30	20:45~21:15 ボディアタック30	20:45~21:15 ボディバランス30	20:45~21:15 ボディアタック30		

通常営業

通常営業

通常営業



12月31日~1月3日は年末年始営業の為、すべてのプログラムがバーチャルレッスンとなり、整理券の配布はございません。
 ナショナル会員様・法人会員様が参加可能となっております、途中参加・途中退出が可能です。

年末年始営業時間 【シャワー・サウナ・通常更衣室】 10:00~18:00 【フロント受付】 11:00~17:00