

年末年始プログラム 2025～2026

スタジオA

スタジオA								
	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水) 大晦日	1日(木) 元旦	2日(金)	3日(土)	
9:00					ノースタッフデイ			
9:15								
9:30								
9:45								
10:00	10:00～11:00 やさしいヨガ 逢坂	10:00～10:45 ボディバランス45 北原	10:00～11:00 ボディバランス 須原	10:00～10:45 かんたんエアロ 草薙			10:00～10:45 かんたんエアロ 草薙	10:00～11:00 リフレッシュヨガ Ai
10:15								
10:30								
10:45								
11:00		11:00～11:45 RITMOS MISSY		11:00～12:00 ボディパンプ 富家			11:00～12:00 ボディバランス 須原	
11:15	11:15～12:15 ボディバランス 須原		11:15～12:00 LM ピラティス 杉本					11:15～12:00 LM ピラティス 杉本
11:30								
11:45								
12:00		12:00～12:45 ZUMBA 野村						
12:15			12:15～13:00 LM TONE 杉本			12:15～13:15 ボディコンバット 大屋&川岡	12:15～13:00 LM TONE 須原	12:15～13:15 ボディパンプ 富家
12:30	12:30～13:15 ボディコンバット 川岡							
12:45		13:00～13:45 ボディパンプ45 富家						
13:00			13:15～14:15 ZUMBA Kaoru				13:15～14:15 ボディコンバット 川岡	
13:15				13:30～14:30 ボディバランス 大屋&須原				13:30～14:15 ZUMBA 佐藤
13:30								
13:45		14:00～15:00 セルフコンディショニング Ai						
14:00	14:30～18:00 卓球		14:30～15:30 イガイガくんリリース Kaoru				14:30～15:00 川岡 LM GRIT	14:45～16:30 卓球
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00			16:00～18:00 卓球					
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30	18:30～19:00 小林 ボディパンプ30							
18:45								
19:00		19:00～19:45 RITMOS MISSY	12月30日～1月3日のスタッフ常駐時間は下記でございます。 12月30日(火) 9:00～17:00 12月31日(水) 9:00～16:00 1月1日(木)ノースタッフデイ 1月2日(金) 9:00～17:00 1月3日(土) 9:00～17:00 ※元旦のノースタッフデイ(従業員不在日)はジムのみ利用可能、お風呂・スタジオのご利用は出来ません。 ※タイム会員様の利用、受付、お風呂は上記時間外のご利用はできませんので、ご了承をお願いします。					
19:15	19:15～20:00 ボディアタック45 小林							
19:30								
19:45								
20:00		20:00～20:45 ボディジャム MISSY						
20:15								
20:30								
20:45								
21:00		21:00～21:45 ボディコンバット45 富家						
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								
22:15								
22:30								
22:45								
23:00								