





祝日プログラム  
 2024年4月29日（月）  
 24時間営業(スタッフ常駐時間 9:00~17:00)

スタジオ	
9:15	
9:30	【定員30名】
9:45	
10:00	 セルフケア 奥村 9:30~10:30
10:15	
10:30	
10:45	
11:00	
11:15	 らくらくエアロ 奥村 10:45~11:45
11:30	
11:45	
12:00	
12:15	
12:30	リラックスヨガ 佐久間 12:00~13:00
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	リトモス60 MAYUMI 13:15~14:15
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	
15:00	 リリース&ピラティス MAYUMI 14:30~15:30
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	

ゴールデンウィーク特別プログラム  
 2024年5月3日(金)～2024年5月6日(月)  
 24時間営業(スタッフ常駐時間 9:00～17:00)

	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00				
9:15				
9:30	[定員30名]			[定員30名]
9:45	コアコンストレッチ FUKU			セルフケア 奥村
10:00	9:30～10:15	[定員30名]	CENTERGY	9:30～10:30
10:15	CHOREOLOGY	筋膜ポールストレッチ 田村◆	GROUP-CENTERGY60	
10:30		10:00～11:00	上込	
10:45	CHOREOLOGY FUKU		10:00～11:00	
11:00	10:30～11:30			らくらくエアロ 奥村
11:15		脂肪燃焼エアロ 田村◆	かんたんエアロ 川上	10:45～11:45
11:30		11:15～12:15	11:15～11:45	
11:45				
12:00	SALSATION FUKU	fight	らんらんエアロ 川上	リラックスヨガ 佐久間
12:15	11:45～12:45	GROUP-FIGHT45	12:00～13:00	12:00～13:00
12:30		赤尾◆		
12:45		12:30～13:15	POWER	
13:00			GROUP-POWER60	リトモス MAYUMI
13:15	清身ヨガ 佐久間		赤尾◆	13:15～14:15
13:30	13:00～14:00	リトモス MAYUMI	13:15～14:15	
13:45		13:35～14:35		
14:00				
14:15		CENTERGY		
14:30	GROUP-fight60 赤尾◆	GROUP-CENTERGY45	ホールストレッチ スタッフ	リリース&ピラティス MAYUMI
14:45	14:15～15:15	武田	14:30～15:00	14:30～15:30
15:00		14:50～15:35		
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				

1階ロッカールームの開放はスタッフ常駐時間内でございます。(シャワー室のご利用は16:45までです)  
 スタッフ不在時は水素水サーバー前の更衣室・シャワー室をご利用ください。お荷物の管理には2階のロッカー・荷物棚をご利用ください。