

祝日・特別プログラム

2025年9月15日（月）・23日（火）・29日（月）

24時間営業（スタッフ常駐時間 9：00～17：00）

	9/15（月） スタジオ	9/23（火） スタジオ	9/29（月） スタジオ
9:15			
9:30	【定員30名】		【定員30名】
9:45		【定員30名】	
10:00	 セルフケア 奥村 9：30～10：30	コアコンストレッチ FUKU 9：45～10：30	 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	 SALSATION FUKU 10：45～11：45	 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	リズムチェンジエアロ 橋井 12：00～13：00	 リラックスヨガ 佐久間 12：00～13：00
12:45			
13:00			
13:15			
13:30			
13:45	リトモス60 MAYUMI 13：15～14：15	バランスヨガ 橋井 13：15～14：15	リトモス60 MAYUMI 13：15～14：15
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00	 リリース&ピラティス MAYUMI 14：30～15：30		 リリース&ピラティス MAYUMI 14：30～15：30
15:15			
15:30			
15:45	【フロント受付・ジム対応時間】 9：00～12：00 / 14：00～17：00 ◎ご入会手続きは、16時まで◎ 【ロッカー・シャワー利用時間】 シャワー 9：00～16：45 ロッカー 9：00～17：00 ※深夜早朝専用更衣室・シャワー室を16:00～開放します。ご利用ください。		
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			