

祝日プログラム

2025年10月13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	筋膜ポールストレッチ 田村◆
10:15	9：30～10：30
10:30	
10:45	
11:00	らくらくエアロ 田村◆
11:15	10：45～11：30
11:30	
11:45	
12:00	
12:15	リラックスヨガ 佐久間
12:30	12：00～13：00
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	リトモス60 MAYUMI
13:45	13：15～14：15
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	リリース&ピラティス MAYUMI
15:00	14：30～15：30
15:15	
15:30	
15:45	【フロント受付・ジム対応時間】
16:00	9：00～12：00 / 14：00～17：00
16:15	◎ご入会手続きは、16時まで◎
16:30	【ロッカー・シャワー利用時間】
16:45	シャワー 9：00～16：45
17:00	ロッカー 9：00～17：00
17:15	※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。
17:30	