

祝日プログラム

2025年11月3日（月）・23日（日）・24日（月）

24時間営業（スタッフ常駐時間 9：00～17：00）

	11/3（月） スタジオ	11/23（日） スタジオ	11/24（月） スタジオ
9:15			
9:30	【定員30名】		【定員30名】
9:45			
10:00	 セルフケア 奥村 9：30～10：30		 筋膜ポールストレッチ 田村◆ 9：30～10：30
10:15			
10:30		 GROUP-CENTERGY60 HISAKO 10：00～11：00	
10:45			
11:00			
11:15	 らくらくエアロ 奥村 10：45～11：45		 らくらくエアロ 田村◆ 10：45～11：30
11:30		かんたんエアロ 川上 11：15～11：45	
11:45			
12:00			
12:15			
12:30	 リラックスヨガ 佐久間 12：00～13：00	らんらんエアロ 川上 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		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			