

祝日プログラム
2026年3月20日（金）
 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

9:45

10:00

10:15

10:30

10:45

11:00

11:15

11:30

11:45

12:00

12:15

12:30

12:45

13:00

13:15

13:30

13:45

14:00

15:15

15:30

15:45

16:00

16:15

16:30

16:45

17:00

17:15

17:30

卓球教室 
 野末
 9:15~10:15



脂肪燃烧エアロ
 中野
 10:30~11:30

Fit hop
 FUKU
 11:45~12:45



清身ヨガ
 佐久間
 13:00~14:00

【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。