

祝日プログラム

2026年2月11日（水）・23日（月）

24時間営業（スタッフ常駐時間9:00～17:00）

	2/11（水）	2/23（月）
	スタジオ	スタジオ
9:15		
9:30		
9:45	はじめてヨガ EMI 9:15～10:15	【定員30名】
10:00		
10:15		
10:30	かんたんステップ EMI 10:30～11:00	
10:45		
11:00		
11:15		
11:30	バレトン MAYUMI 11:15～12:00	
11:45		
12:00		
12:15		
12:30	リリース&ピラティス MAYUMI 12:15～13:15	らくらくエアロ 田村◆ 10:45～11:45
12:45		
13:00		
13:15		
13:30		
13:45	リトモス60 MAYUMI 13:30～14:30	リラックスヨガ 佐久間 12:00～13:00
14:00		
14:15		
14:30		
14:45		
15:00		
15:15	卓球教室 野末 15:00～16:00	リトモス60 MAYUMI 13:15～14:15
15:30		
15:45		
16:00		
16:15	【フロント受付・ジム対応時間】	
16:30	9:00～12:00 / 14:00～17:00	
16:45	◎ご入会手続きは、16時まで◎	
17:00	【ロッカー・シャワー利用時間】	
17:15	シャワー 9:00～16:45	
17:30	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。	