











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		【定員30名】
9:45	 はじめてヨガ EMI 9：15～10：15	 筋膜ポールストレッチ 田村◆ 9：30～10：30
10:00		
10:15		
10:30		
10:45	 かんたんステップ EMI 10：30～11：00	
11:00		
11:15		 らくらくエアロ 田村◆ 10：45～11：45
11:30		
11:45	バレトン MAYUMI 11：15～12：00	
12:00		
12:15		
12:30	 リリース&ピラティス MAYUMI 12：15～13：15	 リラックスヨガ 佐久間 12：00～13：00
12:45		
13:00		
13:15		
13:30		
13:45		
14:00	リトモス60 MAYUMI 13：30～14：30	リトモス60 MAYUMI 13：15～14：15
14:15		
14:30		
14:45		
15:00		 リリース&ピラティス MAYUMI 14：30～15：30
15:15		
15:30	 卓球教室 野末 15：00～16：00	
15:45		
16:00		
16:15	<p>【フロント受付・ジム対応時間】 9：00～12：00 / 14：00～17：00</p> <p>◎ご入会手続きは、16時まで◎</p> <p>【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</p> <p>※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。</p>	
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		
17:30		