

祝日・ゴールデンウィーク特別プログラム

2026年4月29日(水)・5月3日(日)～2026年5月6日(火)

24時間営業(スタッフ常駐時間 9:00～17:00)

	祝日プログラム	ゴールデンウィーク特別プログラム			
	4/29(水)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00					
9:15					
9:30					
9:45					
10:00					はじめてヨガ EMI 9:15～10:15
10:15	ステップアップエアロ	GROUP-CENTERGY60	筋膜ポールストレッチ	コアコンストレッチ	
10:30	中野	HISAKO	田村◆	FUKU	
10:45	10:00～11:00	10:00～11:00	9:45～10:45	9:45～10:30	かんたんステップ EMI 10:30～11:00
11:00					
11:15					
11:30	美脚ヨガ	かんたんエアロ	らくらくエアロ	SALSATION	ステップアップエアロ
11:45	中野	川上	田村◆	FUKU	中野
12:00	11:15～12:15	11:15～11:45	11:00～11:45	10:45～11:45	11:15～12:15
12:15					
12:30		らんらんエアロ	リラックスヨガ	リズムチェンジアロ	美脚ヨガ
12:45	バレトン	川上	佐久間	橋井	中野
13:00	MAYUMI	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:30～13:30
13:15	12:30～13:15				
13:30					
13:45	リトモス60		リトモス60	バランスヨガ	リトモス45
14:00	MAYUMI		MAYUMI	橋井	MAYUMI
14:15	13:30～14:30		13:15～14:15	13:15～14:15	13:45～14:30
14:30					
14:45					
15:00	リリース&ピラティス		リリース&ピラティス	【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。	バレトン
15:15	MAYUMI		MAYUMI		14:45～15:30
15:30	14:45～15:30		14:30～15:30		
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					
16:45					