

# 祝日プログラム 2026年7月20日（月）

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	【定員30名】
9:45	
10:00	筋膜ポールストレッチ 田村◆ 9：30～10：30
10:15	
10:30	
10:45	
11:00	らくらくエアロ 田村◆ 10：45～11：30
11:15	
11:30	
11:45	
12:00	リラックスヨガ 佐久間 11：45～12：45
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	リトモス60 MAYUMI 13：15～14：15
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	リリース&ピラティス MAYUMI 14：30～15：30
14:45	
15:00	
15:15	
15:30	
15:45	<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>
16:00	
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	