

祝日プログラム

2026年9月21日（月）・22日（火）・23日（水）

24時間営業（スタッフ常駐時間 9：00～17：00）

	9/21（月）	9/22（火）	9/23（水）
9:15	【定員30名】		
9:30			
9:45	 セルフケア 奥村 9：30～10：30	脂肪燃烧エアロ 田村◆ 9：30～10：30	
10:00			
10:15			ステップアップエアロ 中野 10：00～11：00
10:30			
10:45		【定員30名】	
11:00	 らくらくエアロ 奥村 10：45～11：45	 筋膜ポールストレッチ 田村◆ 10：45～11：45	
11:15			
11:30			 美腰ヨガ 中野 11:15～12：15
11:45			
12:00	 リラックスヨガ 佐久間 12：00～13：00	リズムチェンジアロ 橋井 12：00～13：00	
12:15			
12:30			
12:45			リトモス60 MAYUMI 12：30～13：30
13:00			
13:15			
13:30	リトモス60 MAYUMI 13：15～14：15	 バランスヨガ 橋井 13：15～14：15	
13:45			
14:00			バレトン45 MAYUMI 13：45～14：30
14:15			
14:30			
14:45	 リリース&ピラティス MAYUMI 14：30～15：30		
15:00			
15:15			
15:30			
15:45	【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時半まで◎		
16:00			
16:15	【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		
16:30			
16:45	※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。		
17:00			
17:15			
17:30			