

祝日プログラム
2026年10月12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	
9:45	
10:00	
10:15	やさしいエアロ 田村◆
10:30	10：00～10：30
10:45	
11:00	らくらくエアロ 田村◆
11:15	10：45～11：30
11:30	
11:45	【定員30名】
12:00	
12:15	筋膜ポールストレッチ 田村◆
12:30	11：45～12：45
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	リトモス60 MAYUMI
13:45	13：15～14：15
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	リリース&ピラティス MAYUMI
15:00	14：30～15：30
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	【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◎
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	※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。
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	