祝日プログラム
2026年11月23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	筋膜ポールストレッチ 田村◆ 9：30～10：30
10:00	
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	
12:15	リラックスヨガ 佐久間 12：00～13：00
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	
14:45	リリース＆ピラティス MAYUMI 14：30～15：30
15:00	
15:15	
15:30	
15:45	**【受付対応時間】** 9：00～12：00 ／ 14：00～17：00 ◎ご入会手続きは、１６時半まで◎
16:00	
16:15	
16:30	
16:45	**【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。
17:00	
17:15	
17:30	

特別プログラム
2026年11月26日（木）
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	やさしいエアロ 田口 9：15～10：00
9:45	
10:00	
10:15	
10:30	はじめてヨガ 田口 10：15～11：15
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	
11:45	ZUMBA 小薮 11：30～12：30
12:00	
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	きれいヨガ 小薮 12：45～13：45
13:15	
13:30	
13:45	
14:00	【定員30名】
14:15	筋膜ポールストレッチ 田村◆ 14：00～14：45
14:30	
14:45	
15:00	
15:15	フラダンス 市川 15：00～16：00
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	**【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30分まで●
16:30	
16:45	**【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。
17:00	
17:15	
17:30	