

2025年12月29日(月)～2026年1月4日(日) 北14条光星 特別スタジオプログラムスケジュール

● > 強度 ★ ● > 強度 ★★ ● > 強度 ★★★  
全部のレッスンの自由に参加できます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
	短縮営業期間 9:00～18:00		ノースタッフデー	ノースタッフデー	ノースタッフデー	短縮営業9:00～18:00	通常営業
10:00	定員数： 13名	定員数： 25名				定員数： 37名	定員数： 18名
	★ 10:00 - 10:45 RPM45 (有料) 村岡	10:30-11:15 ウェストシェイプ NAMI				★ 11:00-11:45 リトモス 反橋	★ 10:00-10:30 グリッド 村岡
11:00	定員数： 37名					定員数： 37名	定員数： 25名
	★ 11:15-12:15 ボディアタック 60 村岡・武中					★ 12:15-13:15 ボディジャム 反橋	★ 11:00-12:00 ディベロップメント45分 +15分TEC 村岡
12:00	定員数： 25名						定員数： 25名
13:00	12:45-13:45 姿勢改善ヨガ YUKIKO						12:30-13:00 レズミルズコア 30 Reiko
14:00	定員数： 37名					定員数： 37名	定員数： 20名
	14:15-15:15 BAILABAILA Lisa					★ 14:00-15:00 ZUMBA Lisa	13:30-14:30 大人バレエ スクール 日曜バリエーション (有料) 工藤
15:00						定員数： 37名	定員数： 25名
			★ 15:30-16:30 BAILA BAILA Lisa	14:45-15:45 バレエ ストレッチ 工藤			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	<div>12月31日(水)・1月1日(木)・1月2日(金)はノースタッフデーのため、 終日温浴施設・更衣室はご利用いただけません。 12月29日(月) 12月30日(火)・1月3日(土)は年末年始短縮営業のため、 スタッフの在店時間を9:00～18:00とさせていただきます。 なお、温浴設備・更衣室のご利用時間も9:00～18:00とさせていただきます。 ジムエリア内シャワーブースは24時間ご利用いただけます。</div>						
20:00							
21:00							
22:00							