

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

全部のレッスンに自由に参加できます

月	火	水	木	金	土	日
12月29日 短縮営業期間 9:00～18:00	12月30日 定員数：13名 10:00-10:45 ★ RPM45（有料） 村岡	12月31日 定員数：25名 10:30-11:15 ウエストシェイプ NAMI	1月1日 ノースタッフデー レッスンお休み	1月2日 ノースタッフデー レッスンお休み	1月3日 短縮営業9:00～18:00 定員数：37名 11:00-11:45 ★ リトモス 反橋	1月4日 通常営業 定員数：18名 10:00-10:30 ★ グリッド 村岡
定員数：37名 11:15-12:15 ★ ボディアタック 60 村岡・武中	定員数：25名 12:45-13:45 姿勢改善ヨガ YUKIKO	定員数：37名 12:15-13:15 ★ ボディジャム 反橋	定員数：20名 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			
定員数：37名 14:15-15:15 BAILABAILA Lisa	定員数：37名 14:00-15:00 ★ ZUMBA Lisa	定員数：37名 15:30-16:30 ★ BAILA BAILA Lisa	定員数：25名 14:45-15:45 バレエストレッチ 工藤			
16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
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、 スタッフの在中時間を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。						

## 初めての方にもおすすめレッスン

### ★有料予約/無料予約可能レッスン

## ス オプション契約が必要

無料予約は光星会員様のみでございます