

祝日プログラム
2025年9月23日（火）
(スタッフ常駐時間 9:00~12:00 14:00~17:00)

スタジオ	
9:15	
9:30	
9:45	9:30~10:00 おはようエアロ 辻◆
10:00	
10:15	
10:30	10:15~11:15 ZUMBA60 辻◆
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	
11:45	11:30~12:30 ピラティス MAYUMI
12:00	
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	12:45~13:45 セルフメンテナンス 森本
13:15	
13:30	
13:45	
14:00	
14:15	14:00~14:45 腸&リンパ美人エクササイズ 森本
14:30	
14:45	
15:00	
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	

特別プログラム
2025年9月29日（月）
24時間営業
(スタッフ常駐時間 9：00～12：00 14：00～17：00)

	スタジオ
9:15	
9:30	
9:45	9：30～10：00 おはようエアロ 高垣
10:00	
10:15	
10:30	10：15～11：00 らくらくラテンエアロ 高垣
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	11：15～12：00 GROUP-POWER45 加納
11:45	
12:00	
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	13：15～14：00 ストレッチヨガ 橋本
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	14：15～15：00 ビューティーペルヴィス 橋本
14:45	
15:00	
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	

祝日プログラム
2025年10月13日（月）
24時間営業
(スタッフ常駐時間 9：00～12：00 14：00～17：00)

	スタジオ
9:15	
9:30	
9:45	9：30～10：00 おはようエアロ 高垣
10:00	
10:15	
10:30	10：15～11：00 らくらくラテンエアロ 高垣
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	11：15～12：00 GROUP-POWER45 加納
11:45	
12:00	
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	13：15～14：00 ストレッチヨガ 橋本
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	14：15～15：00 ビューティーペルヴィス 橋本
14:45	
15:00	
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	