

祝日プログラム
 2026年4月29日（水）
 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 らんらんエアロ 山岸
11:45	
12:00	
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	13：15～14：00 ビューティーパールヴィス MAI
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	14：15～15：15 アンチエイジングヨガ MAI
14:45	
15:00	
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	

【2026 ゴールデンウィーク営業日 スタジオプログラムのご案内】

5月3日(日)・4日(月)・5日(火)・6日(水)の4日間はゴールデンウィーク営業日の為
 スタッフの常駐時間を【9:00~12:00 14:00~17:00】とさせていただきます。予めご了承下さい。

	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
9:00				
9:15				
9:30				
9:45	9:30~10:15 ピラティス 浦野◆	9:30~10:00 おはようエアロ 高垣	9:30~10:00 おはようエアロ 辻◆	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	10:15~11:15 ZUMBA60 辻◆	10:15~11:00 らくらくラテンエアロ 高垣
10:45	10:30~11:15 らくらくエアロ 浦野◆			
11:00				
11:15				
11:30		11:15~12:00 やさしいハタヨガ HISAKO		11:15~12:00 エアロ 中谷
11:45			11:30~12:30 ピラティス MAYUMI	
12:00				
12:15				
12:30		12:15~13:00 GROUP-CENTERGY45 HISAKO		
12:45				
13:00			12:45~13:45 セルフメンテナンス 森本	
13:15				
13:30	13:30~14:00 ヨガ入門 HISAMI	13:15~14:00 ストレッチヨガ 橋本		13:15~14:00 やさしいハタヨガ HISAKO
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	14:15~15:15 ハタヨガ HISAMI	14:15~15:00 ビューティーパールヴィス 橋本		14:15~15:15 GROUP-CENTERGY60 HISAKO
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				