

【2026 シルバーウィーク営業日 スタジオプログラムのご案内】

9月21日(月)・22日(火)・23日(水)の3日間はシルバー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。

	9月21日	9月22日	9月23日
	月曜日	火曜日	水曜日
9:00			
9:15			
9:30			
9:45	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			
11:00			
11:15			
11:30	11：15～12：00 GROUP-POWER45 加納		11：15～12：00 らんらんエアロ 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	13：15～14：00 ストレッチヨガ 橋本		13：15～14：00 ビューティーパールヴィス MAI
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	14：15～15：00 ビューティーパールヴィス 橋本		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			