祝日プログラム
2026年11月3日（火）
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 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	

祝日プログラム
2026年11月23（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	9：30～10：00 おはようエアロ 高垣
9:45	
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	12：15～13：00 GROUP-CENTERGY45 HISAKO
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	

特別プログラム
2026年11月26日（木）
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	
10:00	9：45～10：30 らくらくエアロ 浦野◆
10:15	
10:30	
10:45	
11:00	10：45～11：45 ピラティス 浦野◆
11:15	
11:30	
11:45	
12:00	
12:15	12：00～12：45 リトモス MAYUMI
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	13：00～13：45 GROUP-GROOVE45 加納
13:30	
13:45	
14:00	
14:15	14：00～15：00 わかりやすいHIPHOP 伊藤
14:30	
14:45	
15:00	
15:15	
15:30	15：15～16：15 やさしいハタヨガ HISAKO
15:45	
16:00	
16:15	
16:30	
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	