

2026年1月12日(月・祝)

スタジオプログラム

	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
9:30			
10:00	10:00 リラックス・ヨガ 45 福澤久美子 10:45	10:00 ZUMBA 60 Kaji 11:00	
11:00	11:10 バレエ30 中込美加恵 11:40	11:20 祝日スペシャル BODYJAM 60(定員37名) Kaji 12:20	11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子 12:30
12:00	11:55 バレエ (有料) 60 中込美加恵 12:55	12:45 協栄シェイプボクシング 50 稗田陽子 13:35	13:00 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子 14:00
13:00	13:30 LESMILLS BODYCOMBAT 60 原田大輔 14:30	14:45 ピラティス 45 NAKO 15:30	14:30 リラクゼーションヨガ 60 misa 15:30
14:00	15:10 太極拳 45 長谷川恵津子 15:55	16:00 リラックス・ヨガ 45 misa 16:45	16:10 ボディコンディショニング 60 nonko 17:10
15:00	17:40 ボディコンディショニング 45 nonko 18:25	17:15 エアロ初級30 サイト 17:45	
16:00		18:15 LESMILLS BODYPUMP HEAVY 45 原田大輔 19:00	
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

祝日スペシャル(有料)

1/6(火)7:00 WEBシステムにて申し込み受付
 会員:1,650円 ・ 一般:3,300円