

2026年2月23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	10:00  ZUMBA 60 Kaji	
11:00	11:10 バレエ30 中込美加恵	11:20 祝日スペシャル BODYJAM 60(定員37名) Kaji	11:30 リセットヨガ 60 福澤久美子
12:00	11:55 バレエ (有料) 60 中込美加恵	12:20	12:30 骨盤矯正ヨガ 60 福澤久美子
13:00		12:50  BODYATTACK 60 駒屋美香	13:00 14:00 祝日スペシャル(有料) 2/17(火)7:00 WEBシステムにて申し込み受付 会員:1,100円一般:3,300円(税込)
14:00	14:00 リラックス・ヨガ 45 misa	14:30 祝日スペシャル BODYCOMBAT 60(定員24名) 原田大輔&駒屋美香	15:15 16:15 リラクゼーションヨガ 60 misa
15:00	15:10 太極拳 45 長谷川恵津子	15:30	
16:00	16:10 太極拳 中級・太極扇(有料) 60(定員12名) 長谷川恵津子	16:00 協栄シェイプボクシング 50 稗田陽子	16:45 17:45 ボディコンディショニング 60 nonko
17:00		16:50 エアロ初級30 サイタ	
18:00			
19:00	18:15 ボディコンディショニング 45 nonko	18:15  BODYPUMP HEAVY 45 原田大輔	「祝日スペシャル」は、予約日より先にチケット購入ができません。 また、予約後のキャンセルについては返金できません。
20:00			