

2025年10月13日（月・祝）祝日スタジオスケジュール

	スタジオA	スタジオB	
9:00	営業開始 9 : 00 （24時間&ナイトモーニング会員は除く）		9:00
9:30			9:30
10:00	【WEB予約：定員73名】		10:00
10:30	リトモス 45 10:00～10:45 長沼 淳子		10:30
11:00	【WEB予約：定員73名】	【有料スクール】	11:00
11:30	ZUMBA 45 11:05～11:50 大里 清美	シニア向け 健康スクール 10:50～11:50 キャスト	11:30
12:00	【WEB予約：定員45名】	【WEB予約：定員41名】	12:00
12:30	Group Blast 30 12:15～12:45 廣瀬 適汰	健美操 45 12:05～12:50 中谷 一江	12:30
13:00	【WEB予約：定員50名】	【WEB予約：定員45名】	13:00
13:30	Group Centergy 45 13:05～13:50 廣瀬 適汰	ヴォーカリズム 45 13:05～13:50 中谷 一江	13:30
14:00	【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】	14:00
14:30	ヒーリング アロマヨーガ 45 14:05～14:50 田中 江里香	エンジョイエアロ 40 14:15～14:55 田部 百合恵	14:30
15:00	【WEB予約：定員40名】	【WEB予約：定員35名】	15:00
15:30	美脊柱ヨーガ 30 15:05～15:35 田中 江里香	歌ってMOVE 30 15:15～15:45 柳田 彩水	15:30
16:00			16:00
16:30	キッズチアダンス キッズクラス 16:00～16:50	キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10	16:30
17:00			17:00
17:30	キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00～18:00	キッズ空手 中上級クラス 17:10～18:10	17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00	館内退出時間 20 : 00 （24時間会員&ナイトモーニング会員は、マシンジムの夜間利用可能）		20:00