

2026年1月3日（土）スタジオスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール	
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				10:00
10:30				10:30
11:00				11:00
11:30	リトモス45 11:15～12:00 MIYA			11:30
12:00				12:00
12:30	エンジョイエアロ40 12:20～13:00 金田 あけみ	ShowStyle Dance40 12:10～12:50 MIYA		12:30
13:00				13:00
13:30	トラディショナルヨーガ45 13:15～14:00 金田あけみ	Group Fight45 13:05～13:50 映像		13:30
14:00				14:00
14:30	アドバンス エアロ45 14:15～15:00 金田 あけみ	Group Centergy45 14:10～14:55 林山 幹		14:30
15:00				15:00
15:30	オリジナルエアロ45 15:15～16:00 金田 あけみ	Group Groove45 15:15～16:00 林山 幹		15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	Group Blast45 16:30～17:15 林山 幹			17:00
17:30		ZUMBA45 17:00～17:45 長谷川 なごみ		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

レッスン予約開始時間は  
12/13（土）14：50～と  
なっております。

レッスン予約開始時間は  
12/13（土）15：35～と  
なっております。