

2026年1月3日（土）

特別スケジュール

	スタジオA	ホットスタジオ	
7:30			7:30
8:00			8:00
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30			10:30
11:00			11:00
11:30			11:30
12:00		【定員制:20名】 11:50～12:20 ホットヨーガ・アドバンス30 モニカ	12:00
12:30		【定員制:20名】 12:35～13:05 ホットヨーガ・ベーシック30 モニカ	12:30
13:00	【定員制:30名】 13:05～13:50 Group Fight 45 RYUJI		13:00
13:30		【定員制:20名】※中温 13:30～14:00 ピラティス30 遠藤孝子	13:30
14:00	【定員制:30名】 14:10～14:40 Group Blast 30 RYUJI	【定員制:20名】※中温	14:00
14:30		14:20～15:05 ホットベルヴィックストレッチ 遠藤孝子	14:30
15:00	【定員制:30名】 15:00～15:45 Group Groove 45 RYUJI		15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
19:00			19:00
20:00			20:00
通常営業終了 20 : 00 ※セキュリティカードをお持ちの方は、マシンジムを24時間ご利用いただけます。			