

2026年1月3日(土) 特別プログラム

時間	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ
営業開始 9:00			
9:30	【定員 35名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】
10:00	ペルヴィックスストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	美曲線ヨーガ 9:50~10:35 美宅 玲子	ホットヨーガ・ベーシック 9:45~10:30 吉田 静枝 【有料・要予約】
10:30	【定員 35名】		【定員12名・高温クラス】
11:00	ボディデザインピラティス 10:50~11:35 遠藤 孝子	【定員 38名】	ホットヨーガ・ベーシック 10:45~11:30 吉田 静枝 【有料・要予約】
11:30		ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 長谷川 なごみ	
12:00	【定員 35名】	【定員 43名】	通常より開始時刻が 15分早いため ご注意ください。
12:30	infinity flow※女性限定 12:00~12:30 大石 真由香	トライショナルヨーガ 12:00~12:45 吉田 静枝	
13:00	Refle Studio【定員 12名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】
13:30	マシンピラティス Total Basic 13:00~13:45 大石 真由香	ボディデザインピラティス 13:00~13:45 吉田 静枝	ホットヨーガパワー・アドバンス 13:00~13:45 KURISU 【有料・要予約】
14:00	Refle Studio【定員 12名】	【定員 38名】	
14:30	マシンピラティス Total Basic 14:00~14:45 大石 真由香	Group Fight 14:00~14:45 佐藤 優太	
15:00		【定員 38名】	
15:30		Group Groove 15:00~15:45 大石 真由香	【定員12名・高温クラス】
16:00		【定員 30名】	ホットヨーガ・ベーシック 15:30~16:15 Mana 【有料・要予約】
16:30	★ビギナークラス★ 入会から 1年 以内の方限定	TOBIPPA 16:05~16:20 露木 陽斗	【定員12名・高温クラス】
17:00		【定員 30名】	ホットヨーガ・アドバンス 16:45~17:30 Mana 【有料・要予約】
17:30			
18:00	【定員 35名】	※代行の情報につきましては、 HP・予約サイトをご覧ください。	
18:30	バレエ～バーレッスン～ 18:15~19:00 小島 崇行		
19:00			
19:30			
20:00	マシンジム・プール利用時間は19:50まで		施設利用時間 20:00