

祝日特別プログラム

2025年11月24日(月)

11:30-12:15 セルフ筋膜リリース（伊藤）

※定員15名 先着順

ストレッチポールを使用して筋膜リリースを行うレッスンです。グリッドローラーやストレッチポールをご持参いただければ定員に関係なくご参加いただけます。

12:30-13:30 シェイプステップ（YUKARI）

13:45-14:45 コンビネーションエアロ（上野谷）

15:00-16:00 ZUMBA（Yachi）

16:15-17:15 GROUP Fight（吉岡）

※営業時間は22:00迄となります。

※ディ、シニアディ、ナイト会、ミッドナイト員の方は、¥1100で終日ご利用いただけます。