

祝日特別プログラム 2026年1月12日(月)

10:30-11:30 美ボディトレーニング (AKEMI)

11:45-12:45 骨盤調整ヨガ (YUU)

13:00-14:00 ZUMBA (ASAKO)

14:15-15:15 コンビネーションエアロ (上野谷)

15:30-16:15 GOLD'Sシェイプ (GYMスタッフ)

16:30-17:30 セラピーヨガ (MICHIE)

※営業時間は22:00 迄となります。

※デイ、シニアデイ、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。