

祝日特別プログラム
2026年4月29日(水)

10:30-11:30 STRONG nation (吉岡・MIDORI)

11:45-12:45 セラピーヨガ (MICHIE)

13:00-14:00 ラテンダンスムーヴメント (オルランド)

14:15-15:15 ダンスエアロ (MAYUKO)

※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。

※5/3(日)は通常の日曜日プログラムとなります。

祝日特別プログラム
2026年5月4日(月)

11:00-12:00 GROUP Fight (吉岡)

12:15-13:15 コピーダンス (AKEMI)

13:30-14:30 シェイプステップ (上野谷)

14:45-15:45 骨盤調整ヨガ (YUU)

16:00-17:00 ZUMBA (AYUMI)

※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。

祝日特別プログラム 2026年5月5日(火)

11:00-11:45 セルフ筋膜リリース (伊藤)
※定員15名先着順

12:00-13:00 コンビネーションエアロ (久保)

13:15-14:15 ZUMBA (YUUKA)

14:30-15:30 ヨガ (ARIKO)

※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。

祝日特別プログラム 2026年5月6日(水)

10:30-11:30 ZUMBA (Yachi)

11:45-12:45 美ボディトレーニング (AKEMI)

13:00-14:00 パワーヨガ (YUU)

14:15-15:15 シェイプエアロ (上野谷)

15:30-16:30 動ける体を作る空手道(担当は当日のお楽しみ♡)
空手の基本動作(突き・蹴り・受け)を中心に自重トレーニングも取り入れながら、全身をバランス良く動かし、汗を流していきます。

※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。