



日	月	火	水	木	金	土
<p>2025年福袋 酸素ボックス 10回チケット 通常 1回1,650円が10回 9,900円 フィットネスレッスン 1ヶ月受け放題! 8,000円 マシントレーニング 1ヶ月使い放題! 5,500円</p>		<p>2枚目からのご購入は さらにお安く!! 8,250円</p>		<p>年末年始の休館日 12月30日(月)~1月6日(月)は 休館日になります。 7日より通常営業いたします。</p> <p>営業時間 <<火・水・金>> AM10:00~PM7:30Lo. <<土・日・祝日>> AM10:00~PM4:00Lo. ★ 月・木 休館日</p> <p>※予告なく変更・中止する場合がございます</p>		
5	6	7	8	9	10	11
休館日 	休館日	10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	休館日	11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★4 美ボディエクササイズ 19:30~ ★2 リセットnightヨガ	10:30~ ★3 ピラティス 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット
12	13	14	15	16	17	18
10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	休館日	10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	休館日	11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 アドバンスステップ 19:30~ ★3 くびれヨガ	10:30~ ★3 ピラティス 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット
19	20	21	22	23	24	25
10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	休館日	10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	休館日	11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★4 美ボディエクササイズ 19:30~ ★2 リセットnightヨガ	※ピラティス休講 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット
26	27	28	29	30	31	
10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	休館日	10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	休館日	11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 アドバンスステップ 19:30~ ★3 くびれヨガ	