



日	月	火	水	木	金	土
新春福袋 レッスン5回+ マシントレーニング5回⇒7,700円 ※1/6(火)～抽選券配布！ 酸素ボックス10回チケット⇒9,900円 ※1/6(火)～販売スタート！ 				年末年始の休館日 12/29(月)～1/5(月) 1/6(火)より通常営業いたします		
		営業時間 月・木 休館日		≪火・水・金≫ AM10:00～PM7:30Lo. ≪土・日・祝日≫ AM10:00～PM4:00Lo.		
4	5	6	7	8	9	10
休館日 	休館日	10:30～ ★4 フィット75 13:00～ ★2 いす体操 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 19:30～ ★5 ダンスエアロ60	休館日	11:00～ ★3 メンテナンスピラヨガ 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★4 マサラバングラ 19:30～ ★2 リセットnightヨガ	10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサーキット
11	12	13	14	15	16	17
10:30～ ★4 ローインパクトエアロ 11:30～ ★3 フィットネスフラ 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 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 19:30～ ★5 ダンスエアロ60	休館日	11:00～ ★3 フィットネスフラ 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 シェイプファイト 19:30～ ★3 くびれヨガ	10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサーキット
18	19	20	21	22	23	24
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 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 19:30～ ★5 ダンスエアロ60	休館日	11:00～ ★3 フィットネスフラ 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★4 マサラバングラ 19:30～ ★2 リセットnightヨガ	10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 15:30～ ★5 ステップサーキット
25	26	27	28	29	30	31
10:30～ ★4 ローインパクトエアロ 11:30～ ★3 フィットネスフラ 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 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 19:30～ ★5 ダンスエアロ60	休館日	11:00～ ★3 メンテナンスピラヨガ 13:00～ ★2 いす体操 19:30～ ★5 シェイプファイト 19:30～ ★3 くびれヨガ	10:30～ ★3 美姿勢ピラティス 13:00～ ★2 いす体操 ※ステップサーキット 休講