祝日特別プログラム

2026年11月23日(月)

11:45-12:45 ZUMBA（和気）

13:00-14:00 パワーヨガ （YUU）

14:15-15:00

ヒップ・ビルディング（GYM スタッフ君島）

理想のヒップになるための身体の使い方を身につけながら、お尻全体の効果的なトレーニングを行うクラスです。男性のご参加もOK！

15:15-16:15 シェイプステップ（代田）

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。