

祝日特別プログラム 2026年9月21日(月)

11:00-12:00 骨盤調整ヨガ (YUU)

12:15-13:15 美ウォーク (AKEMI)

13:30-14:30 コンビネーションエアロ (上野谷)

14:45-15:45 シェイプステップ (代田)

16:00-16:30 GOLD 'S シェイプ (ジムスタッフ)

簡単な筋力トレーニングのクラスです

16:45-17:45 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。