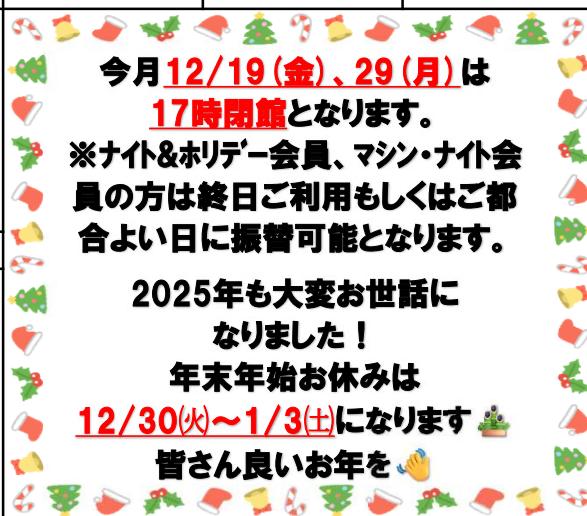


| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13:30 未来 きつめのコアトレ 15 | 9:15 佐久間 ドローイン20 | 10:00 石渡 ピラティス 30 | 10:00 溝井 そり腰矯正Ex20 | 10:00 PT チアーストレッチ 20 | 10:00 白根 ストレッチボール 30 | 11:00 佐久間 ウォーキング Ex20 |
| 14:00 河西 ZUMBA 45 | 10:00 長谷川 ルシーグット60 | 11:00 和賀 肩甲骨体操 20 | 11:00 三澤 ヨガ 45 | 11:00 佐川 ロコトレ 20 | 11:00 豊島 ピラティス 45 | 13:00 山口 FIGURE8+60 |
| 15:00 和賀 UBOUND30 | 14:00 阿部 ブートキャンプ20 | 13:30 阿部 きつめのコアトレ 15 | 13:00 佐久間 ボディメンテ 30 | 13:30 溝井 きつめのコアトレ 15 | 14:00 河西 MEGADANZ45 | 14:30 未来 FIGHTDO30 |
| 16:00 未来 FIGHTDO30 | 14:45 和賀 ねこ背改善Ex20 | 14:00 溝井 きつめのコアトレ 20 | 14:00 石渡 ピラティス 30 | 14:00 未来 FIGHTDO30 | 15:00 和賀 そり腰矯正Ex20 | 18:00 和賀 UBOUND30 |
| 15:30 白根 | 15:00 豊島 | 15:00 河西 | 15:00 和賀 | 19:00 溝井 | | |
| 営業時間 | ストレッチボール 20 | ピラティス 30 | エアロビクス 30 | 美尻 20 | 足腰強化Ex20 | 営業時間 |
| 9:00~20:00 | 19:00 河西 ZUMBA 45 | 19:00 未来 FIGHTDO45 | 16:00-20:30 キッズチアAスター | 19:00 河西 バーEx 20 | 20:00 佐久間 スピナー 30 | 9:00~20:00 |
| | 20:00 白根 ストレッチボール 20 | 20:00 阿部 股関節ストレッチ20 | 19:00 阿部 全身ストレッチ20 | 19:30 河西 UBOUND30 | 20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20 | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 13:30 河西 きつめのコアトレ 15 | 9:15 阿部 ゆったりストレッチ20 | 10:00 溝井 ねこ背改善Ex20 | 10:00 佐久間 ウォーキング Ex20 | 10:00 PT チアーストレッチ 20 | 10:00 白根 ストレッチボール 30 | 11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス 45 |
| 14:00 阿部 ブートキャンプ20 | 10:00 長谷川 やさしいエアロ60 | 11:00 阿部 シニア体操20 | 11:00 三澤 ヨガ 45 | 11:00 佐川 ロコトレ 20 | 11:00 豊島 ピラティス 45 | 14:00 未来 FIGHTDO30 |
| 15:00 河西 MEGADANZ45 | 14:00 三澤 ステップ台Ex 20 | 13:30 和賀 きつめのコアトレ 15 | 13:00 PT ボディメンテ 30 | 13:30 溝井 きつめのコアトレ 15 | 14:00 河西 MEGADANZ45 | 15:00 和賀 全身ストレッチ20 |
| 16:00 未来 股関節ストレッチ20 | 14:45 阿部 肩甲骨体操 20 | 14:00 河西 ZUMBA 45 | 14:00 石渡 ピラティス 30 | 14:00 河西 エアロビクス30 | 15:00 溝井 ねこ背改善Ex20 | 18:00 溝井 脂肪燃焼Ex20 |
| 15:30 溝井 | 15:00 溝井 | 15:00 溝井 | 15:00 和賀 | 19:00 和賀 | | |
| 営業時間 | 足腰強化Ex20 全身ストレッチ20 | 全身ストレッチ20 | きつめのコアトレ 20 | 美尻 20 | UBOUND30 | 営業時間 |
| 9:00~20:00 | 19:00 三澤 ナイトヨガ 45 | 19:00 河西 バーEx 20 | 16:00-20:30 キッズチアAスター | 19:00 未来 FIGHTDO30 | 20:00 佐久間 スピナー 30 | 9:00~20:00 |
| | 20:00 和賀 UBOUND30 | 19:30 和賀 UBOUND30 | 19:00 白根 ストレッチボール 20 | 19:45 溝井 全身ストレッチ20 | 20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20 | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 13:30 和賀 きつめのコアトレ 15 | 9:15 佐久間 ドローイン20 | 10:00 石渡 ピラティス 30 | 10:00 溝井 股関節ストレッチ20 | 10:00 PT チアーストレッチ 20 | 10:00 白根 ストレッチボール 30 | 11:00 佐久間 ウォーキング Ex20 |
| 14:00 阿部 ブートキャンプ20 | 10:00 長谷川 ルシーグット60 | 11:00 阿部 シニア体操20 | 11:00 三澤 ヨガ 45 | 11:00 佐川 ロコトレ 20 | 11:00 豊島 ピラティス 45 | 13:00 山口 FIGURE8+60 |
| 15:00 和賀 UBOUND30 | 14:00 三澤 ステップ台Ex 20 | 13:30 未来 きつめのコアトレ 15 | 13:00 佐久間 ボディメンテ 30 | 13:30 溝井 きつめのコアトレ 15 | 14:00 河西 MEGADANZ45 | 14:30 和賀 全身ストレッチ20 |
| 16:00 未来 股関節ストレッチ20 | 14:45 未来 そり腰矯正Ex20 | 14:00 河西 ZUMBA 45 | 14:00 石渡 ピラティス 30 | 14:00 土屋 エアロビクス60 | 15:00 溝井 全身ストレッチ20 | 18:00 未来 FIGHTDO30 |
| 15:30 白根 | 15:00 豊島 | 15:00 未来 | 15:15 未来 | | | |
| 営業時間 | ストレッチボール 20 | ピラティス 30 | FIGHTDO30 | ねこ背改善Ex20 | | 営業時間 |
| 9:00~20:00 | 19:00 三澤 ナイトヨガ 45 | 19:00 未来 FIGHTDO45 | 16:00-20:30 キッズチアAスター | 19:00 和賀 UBOUND30 | 短縮営業 | 9:00~20:00 |
| | 20:00 河西 MEGADANZ45 | 20:00 河西 股関節ストレッチ20 | 19:00 和賀 美尻 20 | 19:45 溝井 全身ストレッチ20 | 9:00~17:00 | |





| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|-------------------------|
| 13:30 阿部 きつめのコアトレ 15 | 9:10 佐久間・白根 クリスマスレッスン | 10:00 石渡 ピラティス 30 | 10:00 佐久間 クリスマスレッスン | 10:00 PT チアーストレッチ 20 | 10:00 白根 ストレッチポール 30 | 11:00 三澤 全身ストレッチ20 |
| 14:00 河西 クリスマスレッスン | 10:00 長谷川 ムエビート60 | 11:00 和賀 クリスマスレッスン | 11:00 三澤 ヨガ 45 | 11:00 佐川 ロコトレ 20 | 11:00 豊島 ピラティス 45 | 13:00 山口 FIGURE8+60 |
| 15:15 溝井 全身ストレッチ20 | 14:00 三澤 ステップ台Ex 20 | 13:30 白根 きつめのコアトレ 15 | 13:00 PT ボディメンテ 30 | 13:30 溝井 きつめのコアトレ 15 | 14:00 和賀 美尻 20 | 14:30 阿部 ゆったりストレッチ20 |
| 16:00 阿部 ブートキャンプ20 | 14:45 和賀 そり腰矯正Ex20 | 14:00 河西・未来 クリスマスレッスン | 14:00 石渡 ピラティス 30 | 14:00 白根 クリスマスレッスン | 15:00 白根 ストレッチポール 20 | 18:00 河西 ZUMBA 45 |
| 15:30 阿部 全身ストレッチ20 | 15:00 和賀 全身ストレッチ20 | 15:00 溝井 クリスマスレッスン | 15:00 阿部 ねこ背改善Ex20 | 15:00 溝井 足腰強化Ex20 | 19:00 溝井 足腰強化Ex20 | 15:30 阿部 ゆったりストレッチ20 |
| 9:00~20:00 | 19:00 三澤 クリスマスレッスン | 19:00 阿部 クリスマスレッスン | 16:00-20:30 キッズチアAスター | 19:00 河西・未来 クリスマスレッスン | 20:00 佐久間 スピナー 30 | 9:00~20:00 |
| | 20:15 溝井 足腰強化Ex20 | 20:00 溝井 股関節ストレッチ20 | | 20:00 溝井 全身ストレッチ20 | 20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20 | |
| 28 | 29 | 30 | 31 |  <p>今月 12/19(金)、29(月) は 17時間館 となります。</p> <p>※ナイト&ホリデー会員、マシン・ナイト会員の方は終日ご利用もしくはご都合よい日に振替可能となります。</p> <p>2025年も大変お世話になりました！ 年末年始お休みは 12/30(火)~1/3(土) になります</p> <p>皆さん良いお年を</p> | | |
| プログラム名 | 所要時間 | 料金 | プログラム名 | 所要時間 | 料金 | |
| FIGURE8+ | 60分 | 500円 | ブートキャンプ | 30分 | 300円 | |
| エアロビクス | 60分 | 500円 | ピラティス | 30分 | 300円 | |
| やさしいエアロ | 60分 | 500円 | ボディメンテ | 30分 | 300円 | |
| ムエビート | 60分 | 500円 | ストレッチポール | 30分 | 200円 | |
| ルーシーダットン | 60分 | 500円 | UBOUND | 20分 | 200円 | |
| ZUMBA | 60分 | 500円 | ストレッチポール | 20分 | 無料 | |
| UBOUND | 45分 | 400円 | 全身ストレッチ | 20分 | 無料 | |
| FIGHT DO | 45分 | 400円 | チアーストレッチ | 20分 | 無料 | |
| MEGADANZ | 45分 | 400円 | ゆったりストレッチ | 20分 | 無料 | |
| ZUMBA | 45分 | 400円 | 股関節ストレッチ | 20分 | 無料 | |
| エアロビクス | 45分 | 400円 | そり腰矯正Ex | 20分 | 無料 | |
| ピラティス | 45分 | 400円 | 肩甲骨体操 | 20分 | 無料 | |
| ナイトヨガ | 45分 | 400円 | ねこ背改善Ex | 20分 | 無料 | |
| ヨガ | 45分 | 400円 | シニア体操 | 20分 | 無料 | |
| ストレッチ&リラックス | 45分 | 300円 | ドローイン | 20分 | 無料 | |
| UBOUND | 30分 | 300円 | コアトレ | 20分/15分 | 無料 | |
| FIGHT DO | 30分 | 300円 | 脂肪燃焼Ex | 20分 | 無料 | |
| MEGADANZ | 30分 | 300円 | 健脚/超健脚 | 20分 | 無料 | |
| スピナー | 30分 | 300円 | ロコトレ | 20分 | 無料 | |
| エアロビクス | 30分 | 300円 | バーEx(筋) | 20分 | 無料 | |
| やさしいエアロ | 30分 | 300円 | ステップ台Ex | 20分 | 無料 | |
| ZUMBA | 30分 | 300円 | ウォーキングEx | 20分 | 無料 | |