

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 チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ウォーキングEx20
14:00 河西 ZUMBA 45	10:00 長谷川 ルシーダットン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
営業時間	15:30 白根 ストレッチポール 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 河西 エアロビクス 30	15:00 和賀 美尻 20	19:00 溝井 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	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 ストレッチポール 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 チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 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
営業時間	15:30 溝井 足腰強化Ex20	15:00 溝井 全身ストレッチ20	15:00 溝井 きつめのコアトレ 20	15:00 和賀 美尻 20	19:00 和賀 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	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 ストレッチポール 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 チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 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 ルシーダットン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
営業時間	15:30 白根 ストレッチポール 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 未来 FIGHTDO30	15:15 未来 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	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	



12月イベント開催

 12/21~12/25 クリスマスレッスン開催
 1

 12/24~12/25 クリスマス仮装で無料券プレゼント

 12/28 ラディカルチャレンジ 新曲披露！

 詳細は別紙にてご案内します





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 ストレッチボール 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 ストレッチボール 20	18:00 河西 ZUMBA 45
営業時間	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	19:00 溝井 足腰強化Ex20	営業時間
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	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			
ラディカルチャレンジ ★新曲披露★	9:15 阿部 ゆったりストレッチ20			<p> 今月12/19(金)、29(月)は 17時閉館となります。 ※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。 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 皆さん良いお年を </p>		
14:00 河西 MEGADANZ30	10:00 長谷川 ルーシーダットン60					
14:45 未来 FIGHTDO30	14:00 河西 ZUMBA 45					
15:30 和賀 UBOUND30	15:00 溝井 全身ストレッチ20	休館日	休館日			
営業時間						
9:00~20:00	短縮営業 9:00~17:00					

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	ストレッチボール	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	ストレッチボール	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