

2026年8月11日(火) 山の日



9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

スタジオ	フリースペース	ジム中央芝エリア	プール
【映像】モーニングストレッチ 9:10~9:25 予約不要			
【映像】バレトンソールシンセシス 9:30~10:00 予約不要	【映像】Group Centergy 9:15~10:15 予約不要		
パワーヨガ 10:25~11:10 佐藤藍	【映像】Group Fight 10:25~10:55 予約不要		
UBOUND 11:35~12:05 佐藤藍	Essential Pilates 11:30~12:15 澤舘亜也加		
Group Centergy 12:25~13:10 成田幸生	スマートウォーク&ラン 12:35~13:05 澤舘亜也加		
ベーシックエアロ 13:30~14:00 大内万里子	お腹シェイプ 13:20~13:35 澤舘亜也加		
	お尻シェイプ 13:50~14:05 澤舘亜也加		エンジョイマスターズ 13:50~14:35 大竹将矢
ZUMBA 14:20~14:50 大内万里子	【映像】Group Fight 14:30~15:15 予約不要		
アロマヒーリングヨガ 15:10~15:50 佐藤藍	【映像】バレトンソールシンセシス 15:30~16:00 予約不要		
Group Groove 16:15~17:15 佐藤藍 【有料クラス】	【映像】Group Centergy 16:15~17:15 予約不要		
Group Groove60 【参加費】1,650円(税込) 【定員】30名 【場所】スタジオ 【申込方法】WEB ※通常のプログラムWEB予約方法とは異なります ※詳しくは後日掲示予定の館内POPをご覧ください			