



2025年 GWタイムスケジュール



	5/5(月) ※祝日のため19時閉館	5/6(火) ※祝日のため19時閉館
8:00		
8:30	8:20~9:05 HOTYOGAリフレッシュ Kyoko	8:20~9:05 目覚めスッキリ!ピラティス AIKO
9:00		
9:30	9:25~10:10 HOTYOGAミドル Kyoko	9:25~10:10 DISC 清水 あかね
10:00		
10:30		10:30~11:15 wow! HIP NACO
11:00	10:45~11:30 Do Style Dance (HIPHOP JAZZ) しんDo	
11:30		11:35~12:20 モナリザ MIKA
12:00	11:55~12:40 美軸フェイス 菊名 菜穂	
12:30		
13:00	13:00~13:45 協栄シェイプボクシング 高田 まゆみ	13:00~13:45 HOTヨガコロオ NACO
13:30		
14:00	14:05~14:50 Balletone 高田 まゆみ	14:05~14:50 HOTYOGAアドバンス 鈴木 瑞子
14:30		
15:00		
15:30	15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT Rumi	15:10~15:55 HOTYOGA骨盤調整(ライト) ヴェルデひとみ
16:00	有料プログラム	有料プログラム
16:30	16:15~17:35 【有料プログラム】 歩き方トレーニング ～歩行時における骨盤の動き方～ 平綿 香	16:25~17:25 生涯元気に二足歩行! 膝の機能改善 ヴェルデひとみ
17:00		
17:30		
18:00	※詳細は別紙を ご確認ください(4月上旬掲載予定)	
18:30		
19:00	5/3(祝・土)5/4(祝・日)は通常スケジュールとさせていただきます。 ※5/3(祝・土)は祝日のため19時閉館です。	