



1月8日(月)特別祝日営業



1スタジオ

2スタジオ

AURA

岩盤浴

9:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00


19:00

20:00

営業時間: 13:00~20:00
全会員種別の方が、ご利用可能です。

【ホットレッスン前後の食事セミナー】
15:30~16:00
・レッスンの前後の食事はどうしたらいい?
・タンパク質はどのくらいとればいい?
そんなお悩みがある方は是非ご参加ください!
ご予約は、お電話またはフロントまで!

13:30~14:30



YUKIKO

15:00~15:45



廣部

16:00~16:45

ボディワークアウト
武井



15:30~16:30
【ホットレッスン前後の
食事セミナー】
山宮

15:30~16:30
【ホットレッスン前後の
食事セミナー】
山宮



13:30~14:15
ベーシックヨガ
山宮

14:00~15:00
◆岩盤タイム

15:15~16:00
オーラダイエット
富田

15:30~16:30
◆岩盤タイム



16:45~17:30
オーラヨガ
友澤

17:00~18:00
◆岩盤タイム

18:30~19:30
◆岩盤タイム

営業時間 13:00~20:00
トレーニングエリア・お風呂エリア最終利用時間は19:45までとなりますのでご注意ください。
ご予約は、WEB受付になります。

