

## 2026 9月・10月祝日スケジュール

|       | 9月20日 | 9月21日                         | 9月22日                         | 9月23日                               | 9月24日 | 10月12日                       |
|-------|-------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------|------------------------------|
|       | 日     | 月                             | 火                             | 水                                   | 木     | 月                            |
| 9:30  | 通常営業  | 祝日営業                          | 祝日営業                          | 祝日営業                                | 通常営業  | 祝日営業                         |
| 9:45  |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 10:00 |       | ViPR HIIT<br>10:00 ~ 11:00    | ViPR HIIT<br>10:00 ~ 11:00    | ボディバランス★<br>10:00 ~ 11:00<br>Miyako |       | ViPR HIIT<br>10:00 ~ 11:00   |
| 10:15 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 10:30 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 10:45 |       | M                             | M                             | M                                   |       | M                            |
| 11:00 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 11:15 | 通常営業  |                               |                               |                                     | 通常営業  |                              |
| 11:30 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 11:45 |       | ボディパンプ ★<br>11:45 ~ 12:45     | ボディコンバット★<br>11:45 ~ 12:45    | ボディパンプ ★<br>11:45 ~ 12:45           |       | ボディパンプ★<br>11:45 ~ 12:45     |
| 12:00 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 12:15 |       | M                             | M                             | M                                   |       | M                            |
| 12:30 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 12:45 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 13:00 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 13:15 |       | ViPR HIIT 45<br>13:15 ~ 14:00 | ViPR HIIT 45<br>13:15 ~ 14:00 | ViPR HIIT 45<br>13:15 ~ 14:00       |       | ボディコンバット★<br>13:15 ~ 14:15   |
| 13:30 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 13:45 |       | Tabata プライオ+<br>14:00 ~ 14:30 | Tabata プライオ+<br>14:00 ~ 14:30 | Tabata プライオ+<br>14:00 ~ 14:30       |       |                              |
| 14:00 |       | TRX tunes<br>14:30 ~ 15:00    | TRX tunes<br>14:30 ~ 15:00    | TRX tunes<br>14:30 ~ 15:00          |       |                              |
| 14:15 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 14:30 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 14:45 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 15:00 |       |                               |                               |                                     |       |                              |
| 15:15 |       |                               |                               |                                     |       | ViPR HIIT45<br>15:00 ~ 15:45 |

### 祝日スケジュールにつきまして

- **旧会員様（17年7月以前）は3000円**でLesmills（ボディパンプ ボディコンバット ボディバランス）にご参加いただけます。
- **火曜・水曜の固定メンバー様はご予約なし**でそのままご参加いただけます。
- 9/24日（木）・25日（金）に関してましては、**クラス2時間前の時点で予約がない場合、クローズ**にさせていただきます。
- **10月11日（日）は特別休館**となります。

Tabata プライオ+  
15:45 ~ 16:15