



年始特別プログラム

2026.1.4(日)

	STUDIO①	STUDIO②	POOL
10:00			
11:00	11:05-11:50 エナジームーブ 酒向		11:00-11:30 明けおめウォーキング 大野
12:00		12:00-12:45 ピラティス 櫛田	
13:00	12:30-13:15  Hiro	13:05-13:50 ファンムーブ 櫛田	
14:00	13:45-14:30  Hiro	14:10-14:55 コアコンディショニング 吉澤	14:30-15:00 ひたすらキック さとう
15:00	14:50-15:35  Kanji	15:10-15:55 リフレイル すみえ	
16:00	16:15-17:15 SECRET PROGRAM		16:30-17:15 トレスイ2026 staff
17:00		1月4日（日） 10:00～18:00の 営業となります。	明けまして よめでどう ござります
18:00			