

2026年3月20日(金・祝)

祝日特別スケジュール

9:30開館

Aスタジオ	Bスタジオ
9:45~10:15 ストレッチ+筋トレ 熊倉(な)	
10:30~11:15 ヨガピラティス 鈴木	10:30~11:15 ビギナーSTEP 徳島
11:30~12:15 ローインパクト 鈴木	11:30~12:15 ファンクショナルエクササイズ 徳島
12:30~13:15 フラダンス 塩原	12:30~13:15 ビギナーエアロ 沼尻
13:30~14:15 美姿勢ストレッチ KAZUE	13:30~14:15 グループグルーヴ CITA
14:30~15:15 Hi&Low 中村(道)	有料予約制 新曲イベント
15:30~16:15 ヨガ 中村(道)	15:00~16:00 RITMOS 秋澤・吉田
	16:30~17:15 グループファイト DAIKI
	17:30~18:15 グループセンチジャー DAIKI

19:30閉館

※デイトム会員の方は18:00までのご利用となります。