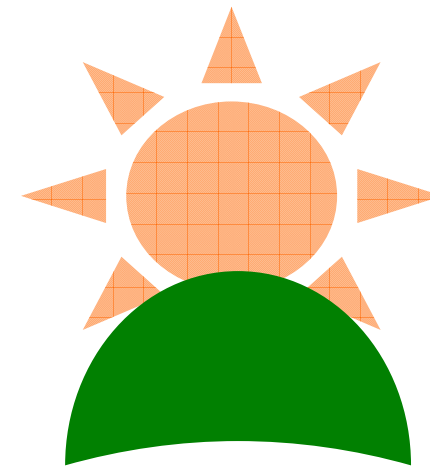


1月3日(木)

1月4日(金)

1月6日(日)

	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク
10	特別営業 10:00~19:00					
11	NEW YEAR AERO 10:45~11:30 佐藤 洋平	新春ヨガ 11:15~12:15 野崎 雅代	~ウェーブリング~ Fieldボディメイク 11:00~11:30 石井 里実	初踊り フリースタイル ダンス 10:40~11:40 津田 知沙 (裸足可)	新春カキラ 10:45~11:45 一筆 里美	
12	スリムストレッチ 11:50~12:20 多田 裕子		LesMILLS RPM 12:15~12:45 佐藤 洋平	エアロ LOW 12:15~13:00 田中 陽子	JUMPチャレンジ 12:40~13:00 MADOKA	TRXストレッチ 11:50~12:10 ↑↓榎村 征美
13	バランスボール 12:45~13:30 多田 裕子	ピラティス 13:00~13:40 片岡 暁音		田中 陽子 ボディメイクストレッチ 13:30~14:00	JUMPチャレンジ 13:30~13:50 西川 和余	BODYリリース 12:30~13:00
14	リセット体操 14:00~14:45 杉山 多智子	ZUMBA 14:00~14:30 片岡 暁音	LesMILLS RPM 14:30~15:00 上村 英司	ZUMBA 14:15~14:55 西川 和余	YOGA~森~ 14:15~15:00 マミ	バイクチャレンジ 14:10~14:30 笹原 賢志
15	YOGA~空~ 15:00~15:45 秋山 典子		サーキット 15:30~15:50	新春特別	ルーシーダットン 15:30~16:15 西川 和余	TRXストレッチ 14:45~15:05
16		~ボカボカレッスン~		STEPスペシャル (有料) 15:30~16:30 山川清志主催	サーキット 15:40~16:00 ~ボカボカレッスン~	
17	エアロ JACK 16:15~17:00 杉山 多智子	YOGA~太陽~ 16:10~16:40 秋山 典子	ボルダリング① 15:00~15:30	AEROスペシャル (有料) 16:45~17:45		ボルダリング② 13:00~13:30



2019年、皆様によい年でありますように!

オーク21からの
年賀状をお見逃しなく♪
豪華景品GETのチャンス!!

⇒ボカボカレッスン/専用パネルで暖めた室内でのレッスン
タオルと水分をご持参下さい(30℃湿度50~60%目安)

**OAK
21**
wellness club

TEL/075 (255) 1361

全会員様、ご利用いただけます。 ※チャージ会員様は
利用料が必要です。

NEW YEAR AERO レベル 3	10:45~11:30 A スタジオ 新年“HAPPY♪”にエアロで スタートしましょう!	フリースタイル ダンス レベル 3	10:40~11:40 A スタジオ 様々なダンスを楽しむクラス (スタイルJAZZ 裸足可)
Fieldボディメイク ~ウェーブリング~ レベル 1	11:00~11:30 3F フィールド リングを使いカラダを伸ばす・ほぐす・ 引き締め、ボディラインを整えるクラス	新春カキラ レベル 1~2	10:45~11:45 B スタジオ 関節や肋骨・骨盤を動かし、血行不 良・関節痛など、身体の機能改善を 目的とするクラス
スリムストレッチ レベル1~2	11:50~12:20 A スタジオ 脂肪の蓄積しやすい所に効果的な動 的ストレッチを行うクラス	BODYリリース レベル 1	12:30~13:00 3F フィールド 円柱ボールを使いカラダのバランスを整 え、筋膜への刺激により筋肉を開放し、 運動機能を高めるクラス
YOGA~空~ レベル 1~2	15:00~15:45 A スタジオ スッキリ系ヨガ。空や海をイメージした大き く可動域を広げるポーズを中心に血行をよく しカラダとココロをスッキリさせるクラス	ZUMBA レベル 2~3	14:15~14:55 A スタジオ 様々なダンス系ステップをフィットネス の動きと組み合わせるクラス
YOGA~太陽~ ボカボカレッスン レベル 2~3	16:10~16:40 B スタジオ スリム系ヨガ。太陽礼拝から力強いイ メージやねじりのポーズを中心に連続的 に行い、脂肪燃焼にも効果的なクラス	ルーシーダットン レベル 1~2	15:30~16:15 B スタジオ 仙人が修行の時に自己体調を整える ために行った健康法(タイ式ヨガ)

9	Aスタジオ ジム/ボディサーキット 20 15:30~15:50 森	Bスタジオ	3Fフィールド バイク
10	ヨガ 10:00~11:00 江田 哲郎		LesMILLS
11		~ボカボカレッスン~	RPM 11:00~11:30 上村 英司
12	エアロ LOW 11:30~12:15 吉田 里紗	ピラティス 11:20~12:00 江田 哲郎	TRXストレッチ 11:45~12:05
13	スリムヨガ 12:45~13:15 ロビンソンクミ	JUMPチャレンジ 12:40~13:00 吉田 里紗	サーキット 13:00~13:20
14	エアロKING 13:30~14:30 佐藤 洋平	和山 浩二 ファンクショナルシェイプ 14:15~14:45	ジャイロプラス 13:45~14:30 ロビンソンクミ
15	ポップミュージック AERO 15:00~15:45 国分 芳江	~ボカボカレッスン~	YOGA~空~ 15:15~16:00 和山 浩二
16			LesMILLS
17			RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介

シューズ不要です。

LesMILLS RPM レベル 3~4	11:00~/16:15~ つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせ て、リズミカルにバイクを漕ぐクラス 身体を鍛え高い脂肪燃焼効果期待!	3Fフィールド
JUMPチャレンジ レベル 2~3	12:40~13:00 音楽に合わせて、トランポリンを楽しみ ながら気軽に体力UPを目指すクラス	B スタジオ
スリムヨガ レベル 2~3	12:45~13:15 ヨガの立位のポーズや、脂肪燃焼に効 果的な動作を中心に行うクラス	A スタジオ
ジャイロプラス レベル 1~2	13:45~14:30 筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいス トレッチと体幹を強化するクラス(ストレッチ ボールや小さいボールなど使用)	3F フィールド
ファンクショナル シェイプ レベル 1~2	14:15~14:45 機能的体幹中心のトレーニング。運動を より効果的に行う為の準備運動としても おすすめです!	B スタジオ

1月13日(日)

1月14日(月)祝日

1月20日(日)

1月27日(日)

7	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク
9	フィールドレッスンは開始15分前、ジムサーキットは開始10分前に定員越えの場合は抽選とさせていただきます。						ジム/ボディースーキット11:15~11:45 宮元			ジム/ボディースーキット20 10:40~11:00 森		
10	骨盤ヨガ 10:00~11:00 宮川 理恵子			エアロLOW 10:00~10:45 多田 裕子	健幸体操 (有料スクール) 10:00~11:00 田畑 智奈美	LesMILLS RPM 10:30~11:00 佐藤 洋平	Shape コンディショニング 10:15~11:00 田中 陽子		TRXストレッチ 10:30~10:50	オリジナルエアロ 10:00~11:00 今堀 加奈子		
11		JUMPチャレンジ 10:50~11:10 MADOKA										
12	特別レッスン (有料) 11:30~12:30 辻&鈴木	ジャイロプラス 11:30~12:15 ロビンソクミ	サーキット 11:40~12:00 ↑↓森 秀規 TRXストレッチ 12:20~12:40	ピラティス 11:20~12:00 田畑 智奈美	バレエ特別 (有料) 11:15~12:15 山本 佳子	HOOP~フープ~ 11:15~11:45 多田 裕子	かんたんステップ 11:20~11:50 田中 陽子	ピラティス 11:20~12:00 吉田 里紗		ポルドブラ 11:30~12:10 今堀 加奈子	YOGA~空~ 11:15~12:00 マミ	LesMILLS RPM 11:45~12:15 上村 英司
13	特別レッスン (有料) 13:00~14:00 鈴木 和真	ヨガ 12:45~13:30 ロビンソクミ	LesMILLS RPM 13:00~13:30 上村 英司	バレエ特別 (有料) 12:15~13:15 山本 佳子		コアスリムボール 12:00~12:30 片岡 暁音	ラテンエアロ 12:15~13:15 森本 清美		バイクチャレンジ 12:30~12:50 吉田 里紗	ルーシーダットン 12:30~13:30 SAKAE	ダンス特別 (有料) 12:15~13:30 森本 清美	
14					ZUMBA 13:00~13:30 片岡 暁音	~ウェープリング~ Fieldボディメイク 13:10~13:40 石井 里実	スリムヨガ 13:30~14:00 ロビンソクミ	JUMPチャレンジ 13:25~13:45 笹原 賢志				HOOP~フープ~ 13:15~13:45 多田 裕子
15	ステップ初級 14:30~15:10 岸田 敦都	ルーシーダットン 14:15~15:00 西川 和余	スーパー サーキット 14:20~15:00 宮元 択実	ポップミュージック AERO 13:45~14:30 和山 浩二	ヨガ 14:00~14:45 マミ ポカポカレッスン	バイクチャレンジ 14:40~15:00 笹原 賢志		ファンクショナルシェイプ 14:05~14:35		やさしいエアロ 14:15~15:00 森本 清美	HOTマーシャル 14:00~14:30 笹原 賢志	TRXストレッチ 14:45~15:05
16	エアロQUEEN 15:40~16:40 岸田 敦都	JUMP 15:20~15:50 西川 和余	BODYリリース 15:30~16:00 榎村 征美	エアロ JACK 15:00~15:45 杉山 多智子	YOGA~太陽~ 15:30~16:15 和山 浩二		池野鷹主催 エアロ.ステップ ZUMBA イベント (有料)	ボディセラピー 15:15~16:00 国分 芳江	ジャイロプラス 14:30~15:15 ロビンソクミ	~女性限定~ ハンモック 15:20~15:50 ↑↓いづれか受講	HIROサークル (有料)	LesMILLS RPM 15:30~16:00 佐藤 洋平
17						ボルダリング① 11:15~11:45						
18						ボルダリング② 16:30~17:00						
19	どなたでもお気軽に参加していただけるクラスです。運動量・難易度共にやさしいレッスンです。			初級クラスです。運動量が少し上がります。								

TRXストレッチ ~ファンクショナル~ レベル1~2	12:20~12:40	3Fフィールド	天井から吊るしたロープで自体重を使い、ストレッチを行うクラス	HOOP~フープ~ レベル2~3	11:15~11:45	3Fフィールド	簡単にできて楽しいフープのクラス10分で100kcal消費の期待!	Shape コンディショニング レベル2~3	10:15~11:00	Aスタジオ	気軽なエアロで有酸素運動、ダンベルなどを使って筋力運動と柔軟性をアップする為のクラス	オリジナルエアロ レベル3	10:00~11:00	Aスタジオ	今堀加奈子オリジナルエアロを楽しみましょう!
スーパー サーキット レベル2~3	14:20~15:00	3Fフィールド	10分のウォーミングアップ後、フィールドのマシンを使用し全身運動を行うサーキットトレーニング	コアスリムボール レベル1~2	12:00~12:30	3Fフィールド	ソフトジムボール(小さいボール)を使って体幹を中心に動かし引き締めていくクラス	かんたんステップ レベル1~2	11:20~11:50	Aスタジオ	ステップ台を使ったエクササイズで美脚、美尻、足腰強化を目指すクラス	YOGA~空~ レベル1~2	11:15~12:00	Bスタジオ	スッキリ系ヨガ。空や海をイメージした大きく可動域を広げるポーズを中心に血行をよくしカラダとココロをスッキリさせるクラス
ステップ初級 レベル1~2	14:30~15:10	Aスタジオ	ステップ台を使ったエクササイズで美脚・美尻、足腰強化を目指しますクラス	ポップミュージック AERO レベル2	13:45~14:30	Aスタジオ	お馴染みの曲に合わせて、気軽にエアロピクスを楽しむクラス	ラテンエアロ レベル2~3	12:15~13:15	Aスタジオ	ラテンの気分で楽しく踊りましょう!	ポルドブラ レベル1~2	11:30~12:10	Aスタジオ	気軽にできるバレエ系のしなやかなダンスエクササイズ
JUMP レベル2~3	15:20~15:50	Bスタジオ	音楽に合わせて、トランポリンを楽しみながら気軽に体力UPを目指すクラス	バイクチャレンジ レベル2~3	14:40~15:00	3Fフィールド	お馴染みの曲を使った、オリジナル編集音楽に合わせて、リズミカルにバイクを漕ぐクラス 短時間で達成感と脂肪燃焼効果期待大!	ジャイロプラス レベル1~2	14:30~15:15	3Fフィールド	筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいストレッチと体幹を強化するクラス(ストレッチボールや小さいボールなど使用)	HOTマーシャル ポカポカレッスン レベル2~3	14:00~14:30	Bスタジオ	格闘技動作のコンビネーションや筋力運動を楽しむ超燃焼系シェイプアップクラス
特別レッスン 「ボクシング &サーキット」 11:30~12:30	新年SP企画♪元気ありありの二人が、楽しいマーシャル肉体改造系レッスンのスーパーバージョンをお届けします♪是非ご参加下さい!!フロント申込12/16~			ボルダリング①⇒初級 ボルダリング②⇒初中級~				ボディセラピー レベル1	15:15~16:00	Bスタジオ	足ツボ刺激や骨盤矯正など、身体の調子を整えるクラス	ハンモック レベル1~2	15:20~/16:00~	Aスタジオ	天井から吊るしたハンモックを使ったストレッチとスリムUPするクラス ※高血圧、耳目異常、心臓など持病のある方はご遠慮下さい。袖のある清潔なウェア着用。

2月3日(日)

2月10日(日)

2月11日(月)祝日

2月17日(日)

	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク
9	日曜ボルダリング (3Fフィールド 30分レッスン) ⇒10:15~初級/11:00~初中級/14:00~初級						フィールドレッスンは開始15分前、ジムサーキットは開始10分前に定員越えの場合は抽選とさせていただきます。			ジム/ボディサーキット 11:00~11:30 宮元		
10	猫背なおしの筋膜リリース 10:00~10:45 谷神 裕樹		フィールドJUMP 10:15~10:35 笹原 賢志	骨盤ヨガ 10:00~11:00 マミ	LesMILLS RPM 10:00~10:30 佐藤 洋平		オリジナルエアロ 10:30~11:30 岸田 敦都	健幸たいそう (有料スクール) 10:00~11:00 田畑 智奈美	Fieldボディメイク 10:15~10:45 佐藤 洋平	Low&High エアロ 10:15~11:15 田中 陽子		TRXストレッチ 10:00~10:20
11	ヨガ 11:15~12:00 江田 哲郎	HOTマーシャル (有料) 11:00~12:00 辻 千枝		エアロLOW 11:30~12:15 佐藤 洋平	~ウェーブリング~ BODYリリース 11:20~12:00 石井 里実		ステップ初中級 11:45~12:30 岸田 敦都	TRXストレッチ 11:15~11:35				
12			LesMILLS RPM 12:30~13:00 上村 英司	リズムボディ 12:30~13:15 森本 清美				ピラティス 12:00~12:30 片岡 暁音	サーキット 12:00~12:20	ボディシェイプ 11:40~12:10 田中 陽子	カキラ 11:30~12:15 一筆 里美	
13	エアロ JACK 12:45~13:30 田中 陽子	ピラティス 12:30~13:15 江田 哲郎					ZUMBA 13:00~13:40 片岡 暁音		2/11 ボルダリング 11:00~初級 15:15~初中級	バランスボール 12:30~13:15 多田 裕子	YOGA~太陽~ 12:50~13:30 マミ	バイク特別 (有料) 調整中 13:00~13:45
14	かんたんステップ 14:00~14:30 田中 陽子 ~女性限定~	スリムヨガ 13:45~14:15 ロビンソクミ	サーキット 14:20~14:40	Shape コンディショニング 13:45~14:30 森本 清美	癒しのヨガ 13:30~14:15 ロビンソクミ	バイクチャレンジ 13:30~13:50 笹原 賢志	ヨガ 14:00~15:00 秋山 典子	ファンクショナルシェイプ 13:30~13:50 笹原 賢志		すっきりエアロ 13:40~14:10 多田 裕子	Aroma YOGA~空~ 14:00~14:45 マミ	上村&占部
15	ハンモック 15:00~15:30 ↑↓いづれか受講	ZUMBA 14:50~15:30 国分 芳江	ジャイロプラス 15:15~16:00 ロビンソクミ	スリムヨガ 14:50~15:20 ロビンソクミ	JUMPチャレンジ 15:00~15:20 MADOKA	HOOP~フープ~ 14:30~15:00 多田 裕子			LesMILLS RPM 14:45~15:15 佐藤 洋平	シェイプマーシャル 14:30~15:00 笹原 賢志		
16	ハンモック 15:45~16:15 chie		LesMILLS RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介	コアリムボール 15:45~16:30 多田 裕子		サーキット 15:30~15:50	エアロ JACK 15:30~16:15 杉山 多智子	YOGA~森~ 15:45~16:30 秋山 典子	スーパー サーキット 15:50~16:30	ハンモック 15:30~16:10 chie	HIROサークル (有料)	サーキット30 15:45~16:15

→ どなたでもお気軽に参加していただけるクラスです。運動量・難易度共にやさしいレッスンです。
 → 初級クラス。運動量が少し上がります。
 → シューズ不要です。
🌸 ⇒ ポカポカレッスン/専用パネルで暖めた室内でのレッスン
🌸 タオルと水分をご持参下さい (30℃湿度50~60%目安)

猫背なおしの筋膜リリース レベル 1	10:00~10:45 Aスタジオ 猫背なおしに効果的な、ポーズをゆっくり行うクラス。谷神裕樹/米国RolfInstitute認定 Rolf'er (杉山機能改善教室補佐)	LesMILLS RPM レベル 3~4	10:00~10:30 3Fフィールド つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 身体を鍛え高い脂肪燃焼効果期待!	Fieldボディメイク レベル 2~3	10:15~10:45 3Fフィールド 美姿勢を目的に関節可動域の広がり、体幹や重心移動を意識し、カラダを動かすクラス	TRXストレッチ ~ファンクショナル~ レベル1~2	10:00~10:20 3Fフィールド 天井から吊るしたロープで自体重を使い、ストレッチを行うクラス
フィールドJUMP レベル 2~3	10:15~10:35 3Fフィールド 音楽に合わせて、トランポリンを楽しみながら気軽に体力UPを目指すクラス	BODYリリース ~ウェーブリング~ レベル 1	11:20~12:00 Bスタジオ ウェーブリングを使いカラダをほぐす、伸ばす、引き締め、筋肉を開放し可動域を広げ運動機能を高めていくクラス	オリジナルエアロ レベル 3~4	10:30~11:30 Aスタジオ 岸田敦都オリジナルエアロを楽しみましょう♪	カキラ ポカポカレッスン レベル 1~2	11:30~12:15 Bスタジオ 関節や肋骨・骨盤を動かし、血行不良・関節痛など、身体の機能改善を目的とするクラス
かんたんステップ レベル 1~2	14:00~14:30 Aスタジオ ステップ台を使ったエクササイズで美脚、美尻、足腰強化を目指すクラス	バイクチャレンジ レベル 2~3	13:30~13:50 3Fフィールド お馴染みの曲を使った、オリジナル編集音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 短時間で達成感と脂肪燃焼効果期待大!	ファンクショナルシェイプ レベル 1~2	13:30~13:50 Bスタジオ 機能的体幹中心のトレーニング。運動をより効果的に行う為の準備運動としてもおすすめです!	ボディシェイプ レベル 1~3	11:40~12:10 Aスタジオ エアロピクス系エクササイズで有酸素運動、ダンベルなどを使い筋力や柔軟性をアップする為のクラス
ZUMBA レベル 2~3	14:50~15:30 Bスタジオ 様々なダンス系ステップをフィットネスの動きと組み合わせるクラス	Shape コンディショニング レベル2~3	13:45~14:30 Aスタジオ エアロピクス系エクササイズで有酸素運動、ダンベルなどを使い筋力や柔軟性をアップする為のクラス	YOGA~森~ ポカポカレッスン レベル 1~2	15:45~16:30 Bスタジオ リラックス系ヨガ。呼吸を大切に、木や動物など森をイメージしたポーズを中心に行うクラス	YOGA~太陽~ ポカポカレッスン レベル 2~3	12:50~13:30 Bスタジオ スリム系ヨガ。太陽礼拝から力強いイメージやねじりのポーズを中心に連続的に行い、脂肪燃焼にも効果的なクラス
ジャイロプラス レベル 1~2	15:15~16:00 3Fフィールド 筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいストレッチと体幹を強化するクラス (ストレッチボールや小さいボールなど使用)	コアスリムボール レベル1~2	15:45~16:30 Bスタジオ ソフトジムボール (小さいボール) を使って体幹を中心に動かし引き締めていくクラス	スーパー サーキット レベル 2~3	15:50~16:30 3Fフィールド 10分のウォーミングアップ後、フィールドのマシンを使用し全身運動を行うサーキットトレーニング	シェイプ マーシャル レベル 2~3	14:30~15:00 Aスタジオ 格闘技動作のコンビネーションや筋力運動を楽しむ超燃焼系シェイプアップクラス

2月24日(日)

7	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク
8	ジム/ボディースーツ	15:00~15:30	宮元
9	ルーシーダットン 10:00~11:00 SAKAE		
10			サーキット♥ 10:45~11:05
11		~ウェーブリング~	
12	エアロQUEEN 11:15~12:00 佐藤 洋平	BODYリリース 11:15~11:45 榎村 征美	
13	スリムヨガ 12:40~13:10 ロビンソクミ	ダンス特別 (有料) 12:15~13:30 森本 清美	バイクチャレンジ 12:30~12:50 吉田 里紗
14	Shape コンディショニング 13:30~14:15 吉田 里紗	JUMPチャレンジ 13:50~14:10 MADOKA	ジャイロプラス 14:00~14:45 ロビンソクミ
15	エアロJACK 14:30~15:15 森本 清美	JUMP 14:30~15:00 西川 和余	
16	ZUMBA 15:30~16:10 西川	YOGA~空~ 15:45~16:30 マミ Aroma	LesMILLS RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介
17			
18	♥ ⇒ハートレートレッスン/心拍数を表示します。		
19			

ルーシーダットン	10:00~11:00	Aスタジオ
レベル 1~2	仙人が修行の時に自己体調を整えるために行った健康法(タイ式ヨガ)	

バイクチャレンジ	12:30~12:50	3Fフィールド
レベル 2~3	お馴染みの曲を使った、オリジナル編集音楽に合わせて、リズミカルにバイクを漕ぐクラス 短時間で達成感と脂肪燃焼効果期待大!	

ジャイロプラス	14:00~14:45	3Fフィールド
レベル 1~2	筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいストレッチと体幹を強化するクラス(ストレッチポールや小さいボールなど使用)	

JUMPチャレンジ JUMP	13:50~/14:30~	Bスタジオ
レベル 2~3	音楽に合わせて、トランポリンを楽しみながら気軽に体力UPを目指すクラス	

YOGA~空~ ポカポカレッスン	15:45~16:30	Bスタジオ
レベル 1~2	スッキリ系ヨガ。空や海をイメージした大きく可動域を広げるポーズを中心に血行をよくしカラダとココロをスッキリさせるクラス	

- 都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
- 有料プログラム、特別レッスンは、館内掲示または設置用紙をご覧ください。
- 安全上の理由により、レッスンの途中入室・退出はご遠慮下さい。
- 定員制限を設けているレッスンにつきましては、受講できない場合がございます。予めご了承下さい。
- 整理券はフロントにて配布します。(JUMPは開始30分前~)

休館日(毎月5日・15日・25日・お盆・年末年始)※ 工事等により変更有
営業時間(平日7:00~23:00・土曜7:00~21:00・日祝7:00~19:00)

スケジュール担当 梅原・石井・上村

