

9月祝日特別プログラムスケジュール

9月18日（月）敬老の日			9月23日（土）秋分の日		
スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
10:00 30 Free Time スタジオ開放 10:00~11:00			10:00 30 Free Time スタジオ開放 10:00~11:30		
11:00 30 パワーヨガ 11:15~12:00 辻 陽子	予約券 エンジョイ 卓球 11:15~12:15	骨、関節、呼吸に 着目し身体の巧みな 使い方を習得する 調整系のクラスです。	11:00 30 ベリーダンス 11:45~12:45 飯田 信代	予約券 エンジョイ 卓球 11:30~12:30	アルファベットや 数字を基にした 簡単なステップで 老若男女誰でも 参加できます。 日常的に耳にする ヒット曲で時間を忘れ て楽しみましょう♪
12:00 30 ベリーダンス 12:15~13:15 辻 陽子	SPECIAL 骨ムーブメント 12:30~13:15 若瀬 七海		13:00 30 かんたんアクア 12:45~13:15 宮田 裕斗	先行導入! BOKWAダンス 12:45~13:30 栗原 浩一	
13:00 30 ピラティス 13:30~14:15 原田 理恵子	BAILA BAILA 13:30~14:15 紀田 美咲		13:00 30 ボディシェイプ 13:00~13:45 外山 圭子	BOKWA パンチ&ストライク 13:45~14:45 栗原 浩一	かんたんアクア 13:30~14:00 仲宗根 愛
14:00 30 シックスパック 14:30~15:00 阿部 芽美		いつもより強度が さらにUP?! スティックに 追い込む トレーニングで ボディメイク!!	14:00 30 ビギナーエアロ 14:00~14:45 外山 圭子	予約券 エンジョイ バドミントン 15:00~16:00	BOKWAダンスに パンチやキックの 動きが加わります。 攻めて攻めてさらに 脂肪燃焼を させていきます。
15:00 30 ファーストシェイプ 15:15~15:45 村松 光	ハイパー ボディ 15:00~15:45 宮田 裕斗		15:00 30 SPECIAL トータルボディ サーキット トレーニング 15:00~16:00 MIZUHO	予約券 エンジョイ バドミントン 15:00~16:00	
16:00 30 先行導入! adidas YOGA 16:00~16:45 堀田 真弓	ハイパー クラッシュ 16:00~16:45 寺田 雄	自体重を使った トレーニング。 より機能的な 身体を作ります。	16:00 30 SPECIAL ファンクショナル トレーニング 16:15~17:00 MIZUHO	ZUMBA 16:15~17:00 諸星 美穂	はじめての方に おすすめの プログラムです。 予約券 レッスン開始30分前より 予約カウンターにて 予約券を配布致します。
17:00 30 ZUMBA 17:00~17:45 市原 理恵子	予約券 エンジョイ バドミントン 17:00~18:00		17:00 30 ファーストシェイプ 17:15~17:45 湯原 絵里子	17:00 30 ビギナーエアロ 17:15~18:00 寺平 愛	
18:00 30 SPECIAL ノンストップ ヴィンヤサヨガ 18:00~19:00 築地 澄	バスケット ボール 18:15~19:15	ヴィンヤサヨガは 太陽礼拝です。 血液循環を促進し 発汗により身体に 溜まった老廃物が 浄化されます。	18:00 30 ストレッチ ヨガ 18:00~19:00 NOE	18:00 30 ポディスレンダー 18:15~19:00 寺平 愛	●フィールドは終日 テニスコート レンタルとなります。 当日フロントで ご予約の上、ご利用下さい。 (540円/30分) ●デイトム会員様は ご利用時に 時間外利用料(1,620円)が 必要です。
19:00 30					



ADIDAS YOGA
 「呼吸と動きの調和で美しいカラダを」
 adidas YOGAはポーズと呼吸を連動させるアシュタンガヨガのスタイルに基づき、
 フィットネスに進化したyogaです。多い運動量により筋力アップを促進し、効果的に
 強く美しい体を目指します。様々なスポーツの基礎的なトレーニングとしても活用できます。



**世界53カ国を席卷した
話題のプログラム!!**
**話題のレッスン
2種先行導入!**
BOKWA
 ホットなミュージックで
 誰でも感じる熱狂ダンスエクササイズ