

# 7月16日 (月・祝) プログラムスケジュール

	スタジオ	アリーナ	プール	
10:00				10:00
30			<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"><b>おススメレッスン</b></div>	30
11:00		ファーストシェイプ 10:45~11:15 市川 熙子		11:00
30		<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;"><b>イベントレッスン</b></div>	○パワーヨガ60 ボディメイク効果の高いポーズを中心に行うヨガのクラスです。筋力アップに効果的！60分間パワフルに動いていきましょう。 ○ハイパークラッシュ60 15分延長の特別バージョン！パンチやキックを繰り返して普段使わない筋肉を刺激することで楽しく脂肪燃焼・ストレス発散！	30
12:00	ホット 室温38℃ 湿度65%	パワーヨガ60 11:30~12:30 KANA		12:00
30	<div style="background-color: pink; padding: 2px;"><b>女性専用</b></div>			30
13:00	予 ホットリラックスヨガ 12:45~13:45 KANA	ハイパーエキサイト 12:45~13:30 高橋 貴裕		13:00
30				30
14:00	14:00~14:15 ホットシックスバック 梶田	ビギナーエアロ 13:45~14:30 三井 恵子	アクア30 13:45~14:15 大嶋 智美	14:00
30	14:20~14:35 ホットシェイプ 梶田	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;"><b>イベントレッスン</b></div>		30
15:00	予 女性専用 ホットヨガ 15:00~16:00 三井 恵子	ハイパークラッシュ60 14:45~15:45 高橋 貴裕	○ストライクインパクト 3人一組でサンドバッグを打ち合うレッスンです。暗闇で周りの目を気にせず思いっきり打ちまわろう！※定員30名となります。	15:00
30				30
16:00	予 おススメレッスン ストライクインパクト 16:30~17:15 梶田 拓也	ミニサッカー 16:00~17:00		16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30

祝日の営業時間はAM10:00~PM8:00(運動エリアはPM7:30まで)となっております。尚、祝日にデイトムの会員様は時間外手数料(1,620円)をお支払いすることをご利用頂けます、予めご了承下さい。