

3月21日 (水・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			<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;">3/21 おススメ 筋トレレッスン!</div> <p>○<u>ハイパーボディ</u> 定番の筋トレレッスン! 重りを使って全身筋力UP! 音楽に合わせて楽しく カラダを動かしましょう!</p> <p>○<u>ハイパーコア</u> 身体の胴体である体幹の 集中的に鍛える! 引き 締まった身体をつくりましょう! ※フェイスタオルを1枚お持ちください。</p> <p>○<u>ファンクショナルコア</u> 自重で行う高強度筋コンディ ショニングトレーニングです。 スタビリティ(安定性のある 動き)、モビリティ(可動性のある 動き)エクササイズを 行い全身を鍛えていきます。</p>	10:00
30		ビギナーエアロ 10:30~11:15 寺平 愛		30
11:00				11:00
30				30
12:00	予 aroma コアリセット 11:45~12:15 梶田 拓也	ボディシェイプエアロ 11:30~12:15 寺平 愛		12:00
30				30
13:00	ファーストシェイプ 12:30~13:00 梶田 拓也	ペルビックストレッチ 12:30~13:15 高木 由美		13:00
30		筋トレおススメ		30
14:00		予 ハイパーボディ 13:30~14:15 石井 佑樹		14:00
30	ホット 室温38℃ 湿度65%	筋トレおススメ&タオル持参		30
15:00	女性専用	ハイパーコア 14:30~15:00 石井 佑樹	15:00	
30	ホットBeauty Lifeヨガ 15:00~15:45 島津 美希	おススメレッスン	30	
16:00	予	ボディメイクSTRIKER 15:15~15:45 高橋 貴裕	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○<u>ボディメイクSTRIKER</u> スピーディーなリズムに 合わせてパンチやキックを 打つ格闘技エクササイズです。 楽しく脂肪燃焼・ストレス発散!</p> </div>	16:00
30	ホットヨガ 16:00~17:00 田口 妃佐子	筋トレおススメ		30
17:00		ファンクショナルコア 16:00~16:45 天野 玲		17:00
30			30	
18:00		予 卓球 17:00~18:00	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で
ご利用頂けます、予めご了承下さい。