


# 9月18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; text-align: center; padding: 5px;"><b>Special</b></div>	30
11:00	スタジオ 開放時間 -Free Time- 10:30-11:45	ZUMBA 10:45~11:30 鱈崎 浩美		○バランス コーディネーション 簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。誰でも簡単に行うことができ、姿勢改善、動作改善の効果があります。身体が本来持っている機能を向上させていきましょう。
30		<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 2px;">イベントレッスン</div>		30
12:00	アロマストレッチ 12:15~12:45 梶田 拓也	バランス コーディネーション 11:45~12:45 鱈崎 浩美		12:00
30				30
13:00	ファーストシェイプ 13:00~13:30 高橋 貴裕			13:00
30		<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 2px;">イベントレッスン</div>		30
14:00		ハイパービート60 13:45~14:45 高橋 貴裕		14:00
30	ホット 室温38℃ 湿度65%			30
15:00	女性専用 Beauty Lifeヨガ 15:15~16:00 小倉 七都美	<div style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 2px;">イベントレッスン</div>	アクア45 14:45~15:30 島津 美希	15:00
30		ファンクショナルコア 15:00-16:00 天野 玲		30
16:00	予 ホットヨガ 16:15~17:15 三井 恵子		○ファンクショナル コア 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。	16:00
30		ハイパークラッシュ 16:15-17:00 梶田 拓也		
17:00		予 卓球 17:15~18:15		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でご利用頂けます、予めご了承下さい。

# 9月23日 (土・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: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Special</div>	30
11:00		ビギナーエアロ 10:30~11:15 大貫 豊		11:00
30		<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">おススメレッスン</div>	○フローヨガ 流れるようにポーズをとりながらカラダを整えていきます。ココロとカラダの調整に効果的なクラスです。  ○ダンスワークアウト 基本的なダンスの動きの習得と、そのスキルが上達する喜びを感じていきましょう！楽しく運動効果を実感できる！	30
12:00	ファーストボディ 12:00~12:30 島崎 篤志	フローヨガ 11:30~12:30 海野 有希		12:00
30		<div style="color: red; font-weight: bold;">予</div>		30
13:00		卓球45  12:45~13:30		13:00
30	エアロファン 13:00~14:00 越後 和美	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">イベントレッスン</div>		30
14:00		ダンスワークアウト 13:45~14:45 赤保木 真弓	アクア45 13:45~14:30 島津 美希	14:00
30	<div style="text-align: center;">  <p>ホット 室温38℃ 湿度65%</p> </div>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">イベントレッスン</div>		30
15:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">予</div>                     ホットヨガ                      15:00~16:00                      滝口 友紀                 </div>	ハイパークラッシュ60 15:00-16:00 島崎 篤志	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;">                     ○ハイパークラッシュ60                      格闘技系の動きで身体をシェイプアップ！                      いつもより15分長い時間でストレス発散、脂肪燃焼！                 </div>	15:00
30	<div style="background-color: #ff00ff; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">女性専用</div>			30
16:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">                     ホットベーシックヨガ                      16:15~17:00                      島津 美希                 </div>	ハイパービート 16:15-17:00 小倉 七都美		16:00
30		<div style="color: red; font-weight: bold;">予</div>		30
17:00		バドミントン  17:15~18:15		17:00
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。