

8月11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				30
11:00		ビギナーエアロ 10:30~11:15 大貫 豊	イベントレッスン	11:00
30			○ハイパーエキサイト60 ステップ台と重りを使用し 脂肪燃焼・基礎体力UP! 通常よりも15分拡大の 60分間スペシャルバージョンで 一緒に脂肪燃焼させましょう♪ コア、体幹に効かせる曲をプラス して行います。	30
12:00	ハイパービート30 12:00~12:30 高橋 貴裕	ボディバランスヨガ 11:30~12:30 川口 錠二		12:00
30				30
13:00				13:00
30	エアロファン 13:00~14:00 越後 和美	予 ハイパーボディ 13:15~14:00 高橋 貴裕		30
14:00			アクア30 13:45~14:15 石井 佑樹	14:00
30				30
15:00	ホット 室温38℃ 湿度65%	ジョギングエアロ 14:15~15:00 越後 和美	おススメレッスン	15:00
30	女性専用		○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。	30
16:00	ホットベーシックヨガ 15:15~16:00 山内 美由紀	ハイパークラッシュ 15:15~16:00 川井 夏威		16:00
30	予 女性専用 おススメレッスン	イベントレッスン		30
17:00	ホットカラダ・マインド リフレッシュヨガ 16:15~17:15 黒澤 和美	ハイパーエキサイト60 ~CORE MIX~ 16:15~17:15 島崎 篤志	○ホットカラダ・マインド リフレッシュヨガ ホット環境下でたくさんの汗をかき 自身の身体と対話し、心地良い ポーズを行い、心身のバランスを 整えます。筋肉の緊張が取れ、 動きやすい身体へと導きます。	17:00
30				30
18:00	予 おススメレッスン ストライクインパクト 17:45~18:30 石井 佑樹	バスケットボール 17:30~18:30		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。