

# 9日20日(月) 敬老の日

営業時間 5:00-21:00

	定員35名	定員53名	定員50名
	スタジオ	アリーナ	プール
10:00	スタジオ開放時間 10:00-11:00		
11:00	<b>BODYCOMBAT</b> 11:10-11:55	卓球ラリー シングルス 11:30-12:30 (定員24名)	
12:00	クロスストレッチ 12:15-13:00 天野 玲	HIP HOP 12:50-13:35 片岡 玲子	
13:00	暗闇 Up beat Music ヨガ 13:20-14:05 森尾 華	ZUMBA 13:55-14:40 片岡 玲子	アクア45 13:30-14:15 天野 玲
14:00	眼・指ヨガ 14:25-15:10 NOE	ビギナーエアロ 15:00-15:45 宮崎 恵美子	
15:00	<b>CORE</b> 15:30-16:15	シェイプエアロ 16:05-16:50 宮崎 恵美子	
16:00	ストライクインパクト60 16:45-17:45 佐々木 鴻	ハイパーボディ 17:10-17:55 藤野 晏也	
17:00	暗闇 定員26名		
18:00	<b>SH'BAM</b> 18:15-19:00	エンジョイ バドミントン 18:15-19:15 (定員24名)	
19:00	<b>BODYBALANCE</b> 19:10-19:55		
20:00			

**眼・指ヨガ**  
14:25~15:10 NOE

ヨガの呼吸法やポーズに眼や指の運動を合わせ、ツボを刺激するクラスです。ゆっくり深い呼吸をしながら動くことで血流を促進し全身がスッキリします。パソコンや携帯で目を酷使している方、疲労感が残っている方、冷えが気になる方にもおすすめです！ヨガ初心者の方も大歓迎です。一緒に心身ともに健康を目指しましょう♪

**ストライクインパクト60**  
16:45~17:45 佐々木鴻

祝日限定、60分で登場！  
暗闇の中、アップテンポな音楽に合わせてボクシングや自重トレーニングを行います。祝日限定曲も2曲追加されます。人目を気にせず、思いっきりサンドバックを打ちストレス発散しましょう！お待ちしております♪

- 5:00~10:00は9月プログラムスケジュールをご確認ください。
- デイトタイム会員様は時間外利用料(1,650円)をお支払いいただいた上で10:00~21:00のみご利用いただけます。
- 初めての方におすすめのプログラムです。
- VIRTUAL...レズミルズの映像レッスン ※途中入退場可能なレッスンです。

【**予** オンライン予約限定レッスン】

- オンライン予約は**13日(月)午前中**~予約が可能です。
- ※祝日のオンライン予約限定レッスンはデイトタイム会員様のご参加がいただけません。
- クラブフロントにて事前登録が必要となります。
- レッスン開始の1時間前までに予約をお願い致します。
- お電話でのキャンセルは受付けておりません。

【**予** 予約券配布レッスン】

- レッスン開始の30分前より予約券を設置致します。
- スタジオレッスン：ジムエリア入口
- アリーナレッスン：5Fラウンジ
- プールレッスン：プールエリアペースクロック前
- 予約券は配布時間の**5分前**から整列と致します。
- レッスン開始時刻**10分前**に開場します。(プールは5分前)
- 予約券の番号順に入場下さい。

※運動エリアは20:30までご利用いただけます。