

オンライン予約は2月4日(水)10:00までに公開予定です

2月11日(水) 建国記念の日

	定員63名	定員88名	定員70名	
10:00	スタジオ	アリーナ	プール	
30	Free Time			
11:00	スタジオ 開放時間 10:30-11:45	卓球ラリー シングルス 11:00-12:00 定員24名		
30				
12:00	リンパヨガ 12:00-13:00 田波	SPECIAL		
30		シンプルエアロ60 12:30-13:30 古川		
13:00	タオル		アクア30 13:15-13:45 川崎	
30	背骨 コンディショニング 13:15-14:15 田波	SPECIAL		
14:00		MEGADANZ 14:00-15:00 山本		
30	FIT WORKOUT 14:30-15:00 柳澤	SPECIAL		
15:00	オンライン 予約	シェイプエアロ 15:15-16:15 寺平		
30	暗闇			
16:00	FIT BLAST 15:30-16:15 山本			
30	定員39名			
17:00	エアロファン 16:45-17:45 寺平	RADICAL POWER 16:30-17:15 柳澤		
30				
18:00	BODYCOMBAT 18:00-18:45	エンジョイ バドミントン 17:45-18:45 定員24名		
30	◎ VIRTUAL			
19:00	CORE 19:00-19:30	オンライン 予約	ドッヂビー 19:00-20:00 定員30名	
30	◎ VIRTUAL			
20:00	BODYBALANCE 19:45-20:15			
30	◎ VIRTUAL			

※運動エリアは20:30までご利用いただけます。

※祝日のオンライン予約限定レッスンは当日枠に空きがあれば  
デイタイムの方でもご参加いただけます。

- 5:00~10:00はプログラムスケジュールをご確認ください。
- デイ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。

オンライン予約 …オンライン予約限定レッスン

※フロントにて事前登録が必要です。

…初めてのかたにおすすめレッスン

◎ VIRTUAL …バーチャル映像レッスン(定員30名)

※途中入退場可能なレッスンです。