

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			
11:00	Free Time		
30	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	
12:00			
30	リンパヨガ 12:00-13:00 田波	SPECIAL	
13:00	タオル	シンプルエアロ60 12:30-13:30 古川	
30	背骨 コンディショニング 13:15-14:15 田波		アクア30 13:15-13:45 川崎
14:00		SPECIAL	
30	FIT WORKOUT 14:30-15:00 柳澤	MEGADANZ 14:00-15:00 山本	
15:00	オンライン予約 暗闇	SPECIAL	
30	FIT BLAST 15:30-16:15 山本	シェイプエアロ 15:15-16:15 寺平	
16:00	定員39名		
30			
17:00	エアロファン 16:45-17:45 寺平	RADICAL POWER 16:30-17:15 柳澤	
30		オンライン予約	
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	ドッチビー 19:00-20:00 定員30名	
30	VIRTUAL		
20:00	BODYBALANCE 19:45-20:15		
30	VIRTUAL		

シンプルエアロ60

SPECIAL

エアロビクスのシンプルな動きで無理なく
体力アップ・シェイプアップを目指す方に
おすすめのクラスです。初めての方もまずは
ココカラ、お気軽にご参加ください！

MEGADANZ

SPECIAL

ヒップホップ・ラテン・ジャズ・ディスコなど
世界の様々なダンスジャンルをミックスした
人気のダンス系フィットネスプログラム。
通常45分のところ祝日限定60分に延長！
皆さまのご参加をお待ちしております♪

シェイプエアロ

SPECIAL

通常45分のところ今回は60分に延長！
音楽に合わせて脂肪燃焼と筋力アップを
目指すクラスです。
完璧にできなくても大丈夫！！音楽を楽しみ
ながら一緒にカラダを動かしましょう🌟

※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
デイト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。
●デイト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。
…初めてのカタ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。

※運動エリアは20:30までご利用いただけます。