

**オンライン予約は4月22日(月)10:00までに公開予定となります**

**4月29日(月) 昭和の日**

	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
10:30	<b>BODYCOMBAT</b> 10:30-11:15		
11:00	VIRTUAL		
11:30	<b>SPECIAL</b>		
12:00	DANCE FIT 11:45-12:30 EMI	エンジョイ 卓球ダブルス 11:45-12:45	
12:30		<b>定員36名</b>	
13:00	ファンクショナル ローラーピラティス 12:45-13:45 岩田	<b>Tone up hip+</b> 13:00-13:45 齋藤	
13:30	<b>定員40名</b>		かんたんアクア 13:15-13:45 奥園
14:00			<b>SPECIAL</b>
14:30	セルフケアヨガ 14:00-15:00 MIREI	ZUMBA 14:00-15:00 理香	<div data-bbox="1129 1288 1871 1739" data-label="Text"> <p><b>DANCE FIT</b> 楽しみながらできる有酸素運動です。 音楽を楽しみながら少しずつ体を動か ししっかり発汗していく全身運動です。 祝日限定のダンスプログラム、一緒に 楽しみましょう!</p> </div>
15:00			
15:30	ビギナーエアロ 15:15-16:00 湯山	ハイパーボディ 15:30-16:15 岩淵	<div data-bbox="1136 1804 1877 2228" data-label="Text"> <p><b>ハイパーエキサイト</b> ハイパーエキサイトが祝日限定で復活!! ステップ台を使った昇降運動と体幹を 鍛えるトレーニングを交互に行うことで 効果的に脂肪を燃焼します。</p> </div>
16:00			
16:30	ペルビック ストレッチ 16:15-17:00 湯山	<b>SPECIAL</b> ハイパー エキサイト 16:30-17:15 大嶋	
17:00			
17:30	<b>CORE</b> 17:30-18:00		
18:00	VIRTUAL		
18:30	<b>BODYPUMP</b> 18:15-19:00	バスケットボール 17:45-18:45	
19:00	VIRTUAL		
19:30	<b>BODYCOMBAT</b> 19:15-20:00	ミニサッカー 19:00-20:00	
20:00	VIRTUAL		
20:30			

※祝日のオンライン予約限定レッスンはデイトム会員様  
のご参加がいただけません。  
●5:00~10:00は4月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
- ...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。



# 2024年GW 特別プログラムスケジュール

	5月3日(金) 憲法記念日			5月4日(土) みどりの日			5月6日(月) 振替休日		
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
10:00	Free Time スタジオ開放時間 10:00-11:30			Free Time スタジオ開放時間 10:00-11:15			Free Time スタジオ開放時間 10:00-11:15		
11:00									
12:00	リラックスヨガ 12:00-12:45 恵里	ZUMBA 12:00-13:00 KAITO		SH'BAM 11:30-12:15 VIRTUAL	エンジョイ バドミントン 11:15-12:15 定員24名 SPECIAL		CORE 11:30-12:15 VIRTUAL	エンジョイ バドミントン 11:30-12:30 定員24名 SPECIAL	
13:00	ボディサイクル ヨガ 13:00-14:00 恵里	ファーストシェイプ 13:15-13:45 伊佐	かんたんアクア 13:15-13:45 木部	シックスパック 12:30-13:00 岩淵 SPECIAL	ベリーダンス 12:30-13:15 飯田		シックスパック 12:30-13:00 清水 SPECIAL	KPOP 12:45-13:30 NAMIE	アクア45 12:30-13:15 木部
14:00	暗闇 Up beat Music ヨガ 14:15-15:00 齋藤	SPECIAL		気功 13:15-14:15 甲斐	ボディシェイプ 13:30-14:15 飯田	かんたんアクア 13:15-14:45 川崎	身体が整うFRP 13:15-14:30 岩田 定員20名	アニマルフロー 13:45-14:30 吉川	
15:00		シェイプボクシング 14:15-15:15 高田		Tone up hip+ GW限定曲 14:30-15:15 奥蘭&齋藤 SPECIAL	パワーエナジー 14:45-15:30 MIZUHO		じっくり ストレッチヨガ 14:45-15:45 NOE	ZUMBA 14:45-15:30 吉川	
16:00	RITMOS 15:30-16:30 AZU	ハイパーボディ 15:30-16:15 岩淵		オンライン予約 暗闇 ストライク インパクト60 15:45-16:45 木部 定員39名 SPECIAL	トータル ボディシェイプ 15:45-16:30 MIZUHO		Free Time スタジオ開放時間 16:00-17:00	ファーストシェイプ 16:00-16:30 奥蘭	
17:00	SPECIAL DANCE FIT 16:45-17:30 AZU	ハイパー クラッシュ 16:30-17:15 木部		ステップ 17:15-18:00 寺平	基本のハタヨガ 17:00-18:00 Yoshitaka		ビギナーエアロ 17:15-18:00 宮崎	ハイパーボディ 16:45-17:30 岩淵 SPECIAL	
18:00	BODYPUMP 17:45-18:15 VIRTUAL	ピラティス 17:30-18:15 相馬						ハイパーエキサイト 17:45-18:30 大嶋 SPECIAL	
19:00	BODYCOMBAT 18:30-19:15 VIRTUAL	SPECIAL		エアロファン 18:15-19:00 寺平	ミニサッカー(90分) 18:15-19:45		BODYPUMP 18:30-19:15 VIRTUAL	SPECIAL	
20:00	SH'BAM 19:30-20:15 VIRTUAL	バレーボール(90分) 18:45-20:15		CORE 19:30-20:15 VIRTUAL			BODYCOMBAT 19:30-20:15 VIRTUAL	バスケット ボール(90分) 18:45-20:15	

予約システムは  
27日(土)10:00  
までに公開予定  
となります。

GW限定  
90分に拡大!

有料レッスン

GW限定  
90分に拡大!

GW限定  
90分に拡大!

22日(月)11:00~  
フロントにて  
受付開始します。

※デイトタイム会員様は時間外利用料 500円(税込)をお支払いいただいたうえで10:00~21:00のみご利用いただけます(5月3日(金)~6日(月)までの4日間が対象)

**シェイプボクシング**  
5月3日(金) 14:15-15:15  
高田  
激しいパンチで多様なコン  
ビネーションブローを組み  
上げる爽快プログラム!  
ご参加お待ちしております。

**DANCE FIT**  
5月3日(金) 16:45-17:30  
AZU  
音楽を楽しみながら少し  
ずつ体を動かし、しっかり  
発汗していく全身運動!  
一緒に楽しみましょう!

**ベリーダンス**  
5月4日(土) 12:30-13:15  
飯田  
GW限定の特別プログラム!  
アラビアン音楽に合わせ、  
お腹・腰を中心に身体全体を  
動かします!

**気功**  
5月4日(土) 13:15-14:15  
甲斐  
気功法を取り入れ、心身を  
整えます。内面から心身のバ  
ランスを整えられます。  
GW限定のプログラム。

**KPOP**  
5月6日(月) 12:45-13:30  
NAMIE  
K-POPならではのキャッチ  
ーな振付で曲のコンセプト  
を楽しみながら踊るプログ  
ラム!

**【有料】身体が整うFRP 20名限定**  
5月6日(月) 13:15-14:30 岩田  
姿勢が気になる方や身体のバランスを整えたい方にお勧めのFRPクラス  
今回のFRPクラスは基本的なエクササイズを中心に進めていきます。  
姿勢が悪くなっているけどどうしたら良いかわからない。  
身体のバランスを整えたい。クラスに参加しているけれど正しく出来て  
いるか確認したい。今回は少人数制のクラスになります。  
皆さまのご参加をお待ちしています。 参加費:¥1,000(税込)