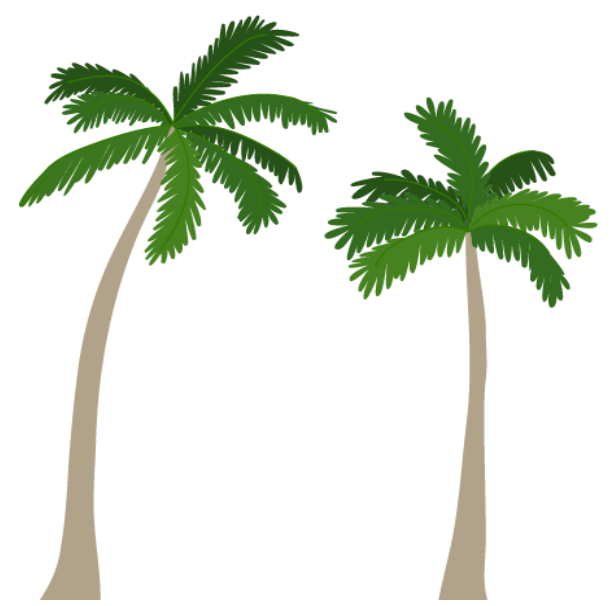


# 7月18日(月) 海の日

|       | 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 |  |  |                                    |
| 30    | Free Time<br>スタジオ開放時間<br>10:15-11:00     | 予  |                                    |
| 11:00 |  | 卓球ラリー<br>シングルス<br>10:45-11:45<br>(定員24名) |                                    |
| 30    | <b>BODYPUMP</b><br>11:20-12:05           |  |                                    |
| 12:00 | VIRTUAL                                  | 予 SPECIAL                                |                                    |
| 30    | 予<br>ビギナーエアロ<br>12:25-13:10<br>寺平 愛      | シェイプアップ<br>ピラティス<br>12:05-13:05<br>大塚 瑛裕 |                                    |
| 13:00 | 予  | 予  | 予<br>アクア45<br>13:15-14:00<br>藤野 晏也 |
| 30    | ボディシェイプ<br>エアロ<br>13:30-14:15<br>寺平 愛    | ZUMBA<br>13:25-14:10<br>吉川 麻美            |                                    |
| 14:00 | 予  | 予  |                                    |
| 30    | リラックスヨガ<br>14:35-15:20<br>吉川 麻美          | シックスパック<br>14:30-15:00<br>盛 唯史           |                                    |
| 15:00 | 予  | 予  |                                    |
| 30    | ステップ1<br>15:40-16:25<br>湯山 佳代            | ハイパーボディ<br>15:20-16:05<br>見津田 貴道         |                                    |
| 16:00 | 予  | 予  |                                    |
| 30    | ペルビック<br>ストレッチ<br>16:45-17:30<br>湯山 佳代   | ハイパークラッシュ<br>16:25-17:10<br>森尾 華         |                                    |
| 17:00 | 予  | 予  |                                    |
| 30    | 暗闇<br>ストライクインパクト<br>18:00-18:45<br>大嶋 智美 | RITMOS<br>17:30-18:30<br>AKKO            |                                    |
| 18:00 | 定員36名                                    |  |                                    |
| 30    | <b>BODYCOMBAT</b><br>19:15-20:00         | バスケットボール<br>19:00-20:00                  |                                    |
| 19:00 | VIRTUAL                                  |  |                                    |
| 20:00 |  |  |                                    |
| 30    |  |  |                                    |



**シェイプアップピラティス**  
～「痩せやすい体づくり」  
のためのピラティス～

お腹や背骨などの体幹や股関節  
膝の運動など、1時間で全身くまなく  
動かしていき骨格を整えて  
代謝を上げていきます。

●靴は不要です  
靴下を履いてご参加ください

**大塚 瑛裕**



●5:00～10:00は月間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。  
🌿 …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 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。