

オンライン予約は9月8日(月)10:00までに公開予定です

9月15日(月) 敬老の日				
	定員63名	定員88名	定員70名	
	スタジオ	アリーナ	プール	
10:00				
30	BODYPUMP 10:30-11:00			
11:00	VIRTUAL			
30	DANCE 11:15-11:45			
12:00		エンジョイ 卓球ダブルス 11:30-12:30 定員36名		
30				
13:00	ビギナーエアロ 12:30-13:15 外山			
30	SPECIAL	RADICAL POWER 13:00-13:45 川崎	アクア30 13:15-13:45 山本	
14:00	Sintex®Tone 13:30-14:30 外山	SPECIAL		Sintex®Tone 13:30-14:30 ①自分で自分のカラダを緩める ②動きの伝わりでカラダを動かす(力まない) 毎日頑張っているカラダを癒しましょう。 ビギナーエアロで全身を使ったあとの セルフケアにも最適です♪
30		RITMOS60 14:00-15:00 石井&AZU		
15:00	暗闇			
30	FIT BLAST 15:00~15:45 山本 定員39名	ステップ 15:15-16:00 寺平		RITMOS60 14:00-15:00 前回、好評の歌姫スペシャルに続き 今回は男性ボーカルのナンバー11曲を セレクトしてお送りいたします！ 皆さまで楽しい60分を過ごしましょう！
16:00		SPECIAL		
30	ボディ シェイプエアロ 16:15-17:00 寺平	MIZUHOボディ ストロングMAX 16:15-17:15 MIZUHO		
17:00				
30	SPECIAL			MIZUHO ボディストロングMAX シェイプバーンMIX 祝日限定！！ハイパワーな限界を越える 無酸素系ハイパワートレーニングな60分と 有酸素要素が多めの持久力を養える45分 眠っていた底力を思う存分出しきって！ スペシャルな2本立てをお楽しみください。
18:00	シェイプバーンMIX 17:30-18:15 MIZUHO	エンジョイ バドミントン 17:30-18:30 定員24名		
30				
19:00	BODYCOMBAT 18:30-19:00			
30	VIRTUAL			
19:00		バレーボール 18:45-19:45		
30	BODYATTACK 19:15-20:00			
20:00	VIRTUAL			
30				

※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。

…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
※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。

オンライン予約は9月16日(火) 10:00までに公開予定です

9月23日(火) 秋分の日				
	定員63名	定員88名	定員70名	
	スタジオ	アリーナ	プール	
10:00				
30	BODYPUMP 10:30-11:00			
11:00	 VIRTUAL 			
30	DANCE 11:15-11:45			
12:00	 VIRTUAL 			
30	NEW 			
12:00	MEGADANZ 【新曲発表会】 12:00-13:00 かな	エンジョイ 卓球ダブルス 11:45-12:45 定員36名		
13:00	NEW 			
30	OXIGENO 【新曲発表会】 13:15-14:15 奥薗	ZUMBA 13:15-14:00 かな	アクア30 13:30-14:00 川崎	
14:00				
30	SPECIAL 	NEW		
15:00	<i>Tone up hip+</i> 14:45-15:30 清水	RADICAL POWER 【新曲発表会】 14:30-15:30 大森		
16:00		NEW		
30	ビギナーエアロ 15:45-16:30 寺平	FIGHT DO 【新曲発表会】 15:45-16:45 山本		
17:00				
30	エアロファン 16:45-17:45 寺平	エンジョイ バドミントン 17:15-18:15 定員24名		
18:00				
30	BODYCOMBAT 18:15-19:00			
19:00	 VIRTUAL 			
30	BODYATTACK 19:15-20:00	バスケットボール 18:30-20:00		
20:00	 VIRTUAL 			
30				

RADICAL
NEW NUMBER
SPECIAL

今回、ラディカルプログラム4種の新曲発表会を行います 🎉

- ◆12:00-13:00 MEGADANZ
- ◆13:15-14:15 OXIGENO
- ◆14:30-15:30 RADICAL POWER
- ◆15:45-16:45 FIGHT DO

新曲だからこそ、皆がはじめて♪
気になっていた方も愛好家の皆さまも一緒にラディカルフィットネスの人気プログラムで盛り上がりましょう～！

Tone up hip+
14:45-15:30
SPECIAL

今回は筋トレ+HIITトレーニングで15分拡大ヒップアップで魅せるボディ！！
美しいシルエットを手に入れましょう。

※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

 ...バーチャル映像レッスン
※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。