

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 VIRTUAL			
11:00				
30	DANCE 11:15-11:45 VIRTUAL			
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		
14:00	Sintex@Tone 13:30-14:30 外山	SPECIAL	アクア30 13:15-13:45 山本	
30		RITMOS60 14:00-15:00 石井&AZU		
15:00	暗闇 FIT BLAST 15:00~15:45 山本 定員39名			
30		ステップ 15:15-16:00 寺平		
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	オンライン予約		
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 VIRTUAL			
30		バレーボール 18:45-19:45		
20:00	BODYATTACK 19:15-20:00 VIRTUAL			
30				

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♪

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！

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。

※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。
…初めてのかたにおすすめレッスン
VIRTUAL …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。