

	定員35名	定員53名	定員50名	
10:00	スタジオ	アリーナ	プール	
10:30	Free Time スタジオ開放時間 10:00-11:00			 <h3>眼・指ヨガ</h3> <p>14:25~15:10 NOE</p> <p>ヨガの呼吸法やポーズに眼や指の運動を合わせ、ツボを刺激するクラスです。ゆっくり深い呼吸をしながら動くことで血流を促進し全身がスッキリします。パソコンや携帯で目を酷使している方、疲労感が残っている方、冷えが気になる方にもおすすめです！ヨガ初心者の方も大歓迎です。一緒に心身ともに健康を目指しましょう♪</p> 
11:00	BODYCOMBAT 11:10-11:55	卓球ラリー シングルス 11:30-12:30 (定員24名)		
11:30	VIRTUAL			
12:00	予 クロスストレッチ 12:15-13:00 天野 玲	予 HIP HOP 12:50-13:35 片岡 玲子	予 アクア45 13:30-14:15 天野 玲	 <h3>ストライクインパクト60</h3> <p>16:45~17:45 佐々木 鴻</p>  <p>祝日限定、60分で登場！ 暗闇の中、アップテンポな音楽に合わせてボクシングや自重トレーニングを行います。祝日限定曲も2曲追加されます。人目を気にせず、思いっきりサンドバックを打ちストレス発散しましょう！お待ちしております♪</p>
12:30	予 暗闇 Up beat Music ヨガ 13:20-14:05 森尾 華	予 ZUMBA 13:55-14:40 片岡 玲子		
13:00	予 SPECIAL	予 ビギナーエアロ 15:00-15:45 宮崎 恵美子		
13:30	予 眼・指ヨガ 14:25-15:10 NOE	予 シェイプエアロ 16:05-16:50 宮崎 恵美子		
14:00	予 CORE 15:30-16:15	予 ハイパーボディ 17:10-17:55 藤野 晏也		
14:30	予 VIRTUAL			
15:00	予 SPECIAL			
15:30	予 ストライクインパクト60 16:45-17:45 佐々木 鴻			
16:00	予 暗闇 定員26名			
16:30	予 SH'BAM 18:15-19:00			
17:00	予 VIRTUAL			
17:30	予 BODYBALANCE 19:10-19:55			
18:00	予 VIRTUAL			
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				

- 5:00~10:00は9月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。
- 🍃…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。

【📺 オンライン予約限定レッスン】

- オンライン予約は13日(月)午前中~予約が可能です。
- ※祝日のオンライン予約限定レッスンはデイトタイム会員様のご参加がいただけません。
- クラブフロントにて事前登録が必要となります。
- レッスン開始の1時間前までに予約をお願い致します。
- お電話でのキャンセルは受付けておりません。

【📄 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：プールエリアベースクロック前
- 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。
- 予約券の番号順に入場下さい。