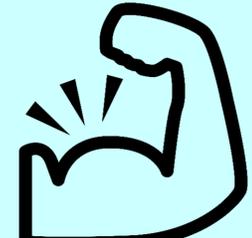


10月10日(月)スポーツの日

	定員48名	定員70名	定員50名	
	スタジオ	アリーナ	プール	
10:00				
30	Free Time スタジオ開放時間 10:15-11:00			
11:00		卓球ラリー シングルス 11:00-12:00 (定員24名)		
30	SH'BAM 11:20-12:05			
12:00	VIRTUAL			
30	シックスパック 12:30-13:00 奥園 芽生	ビギナーエアロ 12:20-13:05 米山 恵美		
13:00			アクア45 13:30-14:15 米山 恵美	
30	ボディシェイプ サーキット 13:20-14:05 天野 玲	ハイパーボディ 13:25-14:10 大嶋 智美		
14:00				
30	クロス・ストレッチ 14:25-15:10 天野 玲	ファーストシェイプ 14:30-15:00 木部 純		
15:00				
30	暗闇	ZUMBA 15:20-16:05 吉川 麻美		
16:00	ストライクインパクト 15:40-16:25 大嶋 智美	SPECIAL		
30	定員39名	STRONG NATION 16:25-17:10 吉川 麻美		
17:00	Tone up hip ⁺ 16:55-17:40 齋藤 佑実			
30		バドミントン 17:30-18:30 (定員24名)		
18:00	SPECIAL			
30	陰ヨガ60 18:00-19:00 NOE			
19:00		バレーボール 18:50-19:50		
30	BODYCOMBAT 19:20-20:05			
20:00	VIRTUAL			
30				

STRONG NATION



音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニング!! 筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて行い全身を鍛えます。新しいカタチのハイインパクトなワークアウトです!!

陰ヨガ60



「陰ヨガ」が祝日限定で60分!! 深い呼吸に合わせて、全身を大きく動かします。ゆっくりとした動きで、心も身体もリラックスしましょう。

【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。

- 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。

※運動エリアは20:30までご利用いただけます。