

オンライン予約は12月17日(水)10:00までに公開予定です

1月3日(土) 特別プログラム

	定員63名	定員88名	定員70名	
10:00	スタジオ	アリーナ	プール	
30				
11:00	じっくり ストレッチヨガ 10:30-11:30 NOE	ビギナーエアロ 10:30-11:15 古川		
30				
12:00	BODYCOMBAT 11:45-12:30	ボディケア 11:35-12:35 古川		
30	⌚ VIRTUAL			
13:00	太極拳 12:45-13:45 甲斐	SPECIAL ZUMBA ~新春KAITO 60~ 13:00-14:00 KAITO	アクア30 12:45-13:15 川崎	
30				
14:00	SPECIAL			
30	ピラティス&ヨガ 14:15-15:00 KAITO	ステップ 14:15-15:00 寺平		
15:00				
30	BODYBALANCE 15:15-15:45	エアロファン 15:15-16:15 寺平		
16:00	⌚ VIRTUAL			
30	パワーエナジー ストロング 16:00-16:45 MIZUHO			
17:00				
30	トータル ボディシェイプ 17:00-17:45 MIZUHO	エンジョイ バドミントン 16:45-17:45 定員24名		
18:00				
30	BODYATTACK 18:15-18:45			
	⌚ VIRTUAL			
19:00	BODYPUMP 19:00-19:30			
30	⌚ VIRTUAL			
20:00	BODYCOMBAT 19:45-20:15			
30	⌚ VIRTUAL			

ZUMBA *SPECIAL*
~ 新春♪KAITO 60 ~
音楽は心の栄養素。
NO MUSIC NO LIFE♪
さあ、今年も始まるよー！
by KAITO

通常45分のところ特別に15分拡大☆
初めての方も安心してご参加ください。
2026年もZUMBAを楽しみましょう！

ピラティス&ヨガ *SPECIAL*
綺麗に踊るには骨盤と脊柱の安定が
大事です。ピラティスとヨガのシナジー
効果でしなやかな身体を手に入れましょう
どなたでもご参加可能です☆
是非、お待ちしております。

- 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15:00～21:00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（定員30名）

*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1月5日(月)10:00までに公開予定です

1月12日(月)成人の日

	定員63名	定員88名	定員70名	
10:00	スタジオ	アリーナ	プール	
30	Free Time			
11:00	スタジオ開放時間 10:15-11:30			
30	SPECIAL			
12:00	まるまる一曲スペシャル HIPHOP60 11:45-12:45 片岡	卓球ラリー シングルス 11:45-12:45 定員24名		
30	オンライン 予約	SPECIAL		
13:00	ファンクショナル ローラーピラティス 13:00-14:00 岩田	Tone up hip+ 13:15-14:00 奥園	アクアウォーキング 13:15-13:45 小田嶋	
30	定員50名	SPECIAL		
14:00				
30	背骨 コンディショニング 14:15-15:15 南	RADICAL POWER 14:15-15:15 岩渕		
15:00		ZUMBA 15:30-16:15 南		
30	FIT CARDIO 15:30-16:00 柳澤			
16:00	オンライン 予約			
30	暗闇			
17:00	FIT BLAST 16:30-17:15 川崎	バレーボール 16:45-17:45		
30	定員39名			
18:00	BODYPUMP 17:45-18:15 ⌚ VIRTUAL	オンライン 予約		
30	BODYCOMBAT 18:30-19:00 ⌚ VIRTUAL	エンジョイ バドミントン 18:15-19:15 定員24名		
19:00	BODYBALANCE 19:15-20:00			
30	⌚ VIRTUAL			
20:00				
30				

まるまる一曲スペシャル **SPECIAL**
HIPHOP60
通常45分のところ60分に拡大！！
祝日限定で一曲を踊りります。
激しくおもいっきりビートに乗って
身体を動かしましょう！

Tone up hip+ **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。
アリーナにて皆さまのご参加をお待ち
しております♪

RADICAL POWER **SPECIAL**
バーベルとプレートを使った、全身の
筋力向上を目的としたフィットネスプログラム
筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの
効果を短期間で達成することができます！
初めての方もバーベルの重さを調整し安心
してご参加いただけます。

※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 …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（定員30名）

※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。