

オンライン予約は10月6日(月)10:00までに公開予定です

10月13日(月) スポーツの日			
	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			
11:00	BODYPUMP 10:30-11:00 🕒 VIRTUAL 📺		
30			
12:00	BODYCOMBAT 11:15-11:45 🕒 VIRTUAL 📺		
30			
13:00	ビギナーエアロ 12:00-12:45 外山	エンジョイ 卓球ダブルス 11:45-12:45 定員36名	
30			
14:00	Tone up hip+ 13:00-13:45 奥蘭	Sintex@Tone 13:15-14:15 外山	SPECIAL 📺 アクア30+HIIT 13:15-14:00 川崎
30	SPECIAL 📺		
15:00	サルセッション 14:00-15:00 濱口	SPECIAL 📺	
30			
16:00	ZUMBA 15:15-16:00 濱口	バスケットボール トーナメント 15:00-16:30	
30			
17:00	FIGHT DO 16:15-17:00 山本	SPECIAL 📺	
30			
18:00	OXIGENO 17:15-18:00 伊佐	バレーボール トーナメント 16:45-18:15	
30			
19:00	DANCE 18:15-19:00 🕒 VIRTUAL 📺	エンジョイ バドミントン 18:45-19:45 定員24名	
30			
20:00	BODYATTACK 19:15-20:00 🕒 VIRTUAL 📺		
30			

アクア30&HIIT SPECIAL

通常のアクア30に加え、後半は水中HIIT！高強度運動と休憩を繰り返すトレーニングですが、水中なので膝や腰に優しく強度も調整自由！初心者でも安心して脂肪燃焼や体力アップを目指せるクラスです。

サルセッション SPECIAL

音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスプログラムです！！年齢、性別を問わず初めての方も気軽に楽しめるクラスです。是非、みなさまご参加ください♪

限定：球技プログラム SPECIAL

☆バスケ 15:00-16:30
☆バレー 16:45-18:15

スポーツの日限定！！通常にはない総当たりのトーナメントを実施します！バスケットボール・バレーボールに参加して楽しく汗をかきましょう～🏀

※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
- 🕒 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。