

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