

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			
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 定員50名	SPECIAL Tone up hip+ 13:15-14:00 奥蘭	アクアウォーキング 13:15-13:45 小田嶋	
30				
14:00		SPECIAL		
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				
30	FIT CARDIO 15:30-16:00 柳澤	ZUMBA 15:30-16:15 南		
16:00	オンライン 予約			
30	暗闇 FIT BLAST 16:30-17:15 川崎 定員39名			
17:00		バレーボール 16:45-17:45		
30				
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				
30	BODYBALANCE 19:15-20:00 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
デイト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。