

2025年GW 特別プログラムスケジュール

GWのオンライン予約は4月26日(土) 10:00までに公開予定です

	5月3日(土)			5月5日(月)			5月6日(火)			
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	
10:00	Free Time スタジオ開放時間 10:15-11:30						Free Time スタジオ開放時間 10:15-11:15			10:00
:30										:30
11:00				SPECIAL						11:00
:30	タオル			KPOPダンス 11:00-12:00 MIREI	オンライン予約	エンジョイ バドミントン 11:15-12:15 定員24名		エンジョイ 卓球ダブルス 11:15-12:15 定員36名		:30
12:00	ペルビックストレッチ 11:45-12:30 湯山	シェイプエアロ 11:45-12:30 外山		ファンクショナル ローラーピラティス 12:15-13:15 岩田 定員40名	オンライン予約	ビギナーエアロ 12:30-13:15 工藤	ピラティス 11:30-12:15 相馬			12:00
:30		SPECIAL								:30
13:00	はじめての太極拳 12:45-13:45 甲斐	ベリーダンス 12:45-13:45 飯田			オンライン予約	アクア30 13:15-13:45 川崎	心のヨガ 12:30-13:30 相馬	ビギナーエアロ 12:45-13:30 宮崎		13:00
:30				Tone up hip+ 13:30-14:15 西尾	タオル					:30
14:00				背骨コンディショニング 13:30-14:30 南 定員87名			Tone up hip+ 13:45-14:30 奥蘭	SPECIAL サークルモビリティ 13:45-14:30 吉川	アクア45 14:00-14:45 石井	14:00
:30	ZUMBA 14:00-15:00 樹山	ボディシェイプ 14:00-15:00 飯田								:30
15:00	SPECIAL	SPECIAL		ZUMBA 14:45-15:30 南			ZUMBA 14:45-15:30 吉川	ハイパークラッシュ 14:45-15:30 木部		15:00
:30	疲労回復ヨガ 15:15-16:15 松村	POWER CARDIO 15:15-16:15 岩瀬								:30
16:00				ヨガ 16:00-16:45 佐々木			骨盤底筋フィットネス 16:00-16:45 若瀬	ハイパー エキサイト60 15:45-16:45 大嶋&木部		16:00
:30	暗闇	SPECIAL	筋トレに加えて ステップやエアロ で脂肪燃焼!			60分のバージョン アップで脂肪燃焼 しましょう!			初のコラボ! 皆さんと一緒に Let's エキサイト!	:30
17:00	ストライク インパクト75 16:45-18:00 木部 定員39名	シアタージャズ 16:30-17:30 松村		シックスパック 17:00-17:30 岩瀬			SPECIAL			17:00
:30							ラテンエアロ 17:00-18:00 若瀬	バレーボール 17:00-18:00		:30
18:00		バレーボール 17:45-18:45		OXIGENO 17:45-18:30 伊佐	オンライン予約					18:00
:30	BODYPUMP 18:30-19:15					エンジョイ バドミントン 18:00-19:00 定員24名	BODYCOMBAT 18:15-19:00 VIRTUAL	ミニサッカー 18:15-19:30		:30
19:00	VIRTUAL			BODYCOMBAT 18:45-19:30 VIRTUAL				※最初の15分はグループ毎に パスやシュートを練習します!		19:00
:30	BODYCOMBAT 19:30-20:15 VIRTUAL	バスケットボール 19:00-20:15 ※最初の15分はグループ毎に パスやシュートを練習します!		CORE 19:45-20:15 VIRTUAL		バレーボール 19:15-20:15	BODYATTACK 19:15-20:00 VIRTUAL			:30
20:00										20:00
:30										:30

※5月3日(土)～5月6日(火)までの4日間、系列の他店舗会員様は500円でご利用いただけます。

ベリーダンス

5月3日(土) 12:45-13:45
飯田
腰や体幹を使った曲線的な動きで、美しい姿勢や綺麗なウエストラインを作ります。ベリーダンスが初めての方もぜひご参加ください!

シアタージャズ

5月3日(土) 16:30-17:30
松村
バレエやジャズダンスの要素を取り入れたプログラム!まるで俳優になったように表現する楽しさを感じながら踊りましょう!

KPOPダンス

5月5日(月) 11:00-12:00
MIREI
K-POPの音楽に乗りながら振付を楽しむプログラム!「カッコよく」「美しく」踊りたい方におすすめです!

ジャズダンス

5月5日(月) 17:00-17:45
佐々木
指先の動きや身体の軸を意識して踊ります!振り付けや音楽を楽しみながら、筋力と柔軟性を鍛えましょう!

サークルモビリティ

5月6日(火) 13:45-14:30
吉川
身体の可動域や柔軟性を高める、ピラティスでもヨガでもないプログラム!実施店舗もまだ少なく受講できるのもレアです!

- 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。
- デイトム会員様は時間外利用料(1,650円)をお支払いいただいたうえで、10:00～21:00のみご利用いただけます。
- ※祝日のオンライン予約レッスンは当日枠に空きがあればデイトム会員の方でもご参加いただけます。

オンライン予約
…オンライン予約限定レッスン
…初めての方におすすめレッスン
VIRTUAL
…レズミルズ映像レッスン(途中入退場が可能です)