

オンライン予約は3月13日(金)10:00までに公開予定です

3月20日(金)春分の日

	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 スタジオ 開放時間 10:15-11:15			
11:00				
30	ZUMBA 11:30-12:15 KAITO	卓球ラリー シングルス 11:15-12:15 定員24名		
12:00				
30	オリジナル コンディショニング 12:30-13:15 KAITO	ボディシェイプ サーキット 12:30-13:15 天野		
13:00				
30	オンライン予約 SPECIAL	ビギナーエアロ 13:30-14:15 湯山	アクア30 13:15-13:45 川崎	
14:00	ポール コンディショニング 13:45-14:45 理香 定員50名	SPECIAL		
30		FIGHT DO 14:30-15:30 柳澤		
15:00	FIT CARDIO 15:00-15:30 伊佐			
30	SPECIAL	オンライン予約		
16:00	MEGADANZ 15:45-16:45 山本	エンジョイ バドミントン 15:45-16:45 定員24名		
30				
17:00	オンライン予約 暗闇			
30	FIT BLAST 17:15-18:00 山本 定員39名	バレーボール 17:00-18:00		
18:00				
30	LEEMILLS GRIT ATHLETIC 18:30-19:15	ステップ台を ご用意ください!		
19:00	VIRTUAL			
30	BODYPUMP 19:30-20:00			
20:00	VIRTUAL			
30				

ポールコンディショニング SPECIAL
ストレッチポールを使って、ストレッチやエクササイズを行います。リラックスした雰囲気です。しなやかな身体や姿勢改善を望まれる方にピッタリのクラスです。

FIGHT DO SPECIAL
通常45のところ60分へ拡大！キックボクシングやムエタイの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動を組み合わせます。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させましょう！

MEGADANZ SPECIAL
ヒップホップ・ラテン・ジャズ・ディスコなど世界の様々なダンスジャンルをミックスした人気のダンス系フィットネスプログラム。祝日限定60分にて実施！皆さまのご参加をお待ちしております♪

※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。
🍀 …初めての方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。