11月23日（月）勤労感謝の日

	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 10:00-11:00	オンライン予約		
11:00	BODYCOMBAT 11:15-11:45 VIRTUAL	エンジョイ バドミントン 11:00-12:00 定員24名		
12:00	CORE 12:00-12:30 VIRTUAL	SPECIAL		
30		重心 コンディショニング 12:30-13:30 KAITO	SPECIAL	
13:00	OXIGENO 12:45-13:30 伊佐		アクア30+HIIT 13:15-14:00 川﨑	
30		タオル		
14:00	ZUMBA 13:45-14:45 KAITO	背骨 コンディショニング 13:45-14:30 田波		
30				
15:00		FIT CARDIO 14:45-15:15 伊佐		
30	ボディケア 15:00-16:00 古川			
16:00		FIT WORKOUT 15:30-16:00 柳澤		
30	オンライン予約 暗闇 FIT BLAST 16:30-17:15 柳澤 定員39名	SPECIAL シンプルエアロ60 16:15-17:15 古川		
17:00		オンライン予約		
18:00	MEGADANZ 17:45-18:45 かな	ピックルボール 17:45-19:15 定員24名		
30				
19:00				
30	BODYATTACK 19:15-20:00 VIRTUAL			
20:00				
30				

重心コンディショニング SPECIAL

トレーニングやダンス、日常生活にも
正確な着地を土台とした重心が必須です。
全身のトレーニング効果を上げるには
まずブレない下半身づくりから！！
ステップ台を使用します。
シューズ必須のクラスです◎

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、水中で行うため膝や腰に優しく
強度調整も自由！初めての方でも安心して
脂肪燃焼や体力アップを目指せます。

シンプルエアロ60 SPECIAL

音楽に合わせて脂肪燃焼と筋力アップ
を目指すクラスです。
完璧にできなくても大丈夫！！音楽を楽しみ
ながら一緒にカラダを動かしましょう✨

※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
※専用アプリ SmartHello より予約可能
…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。