

8月9日 (月・祝) プログラムスケジュール

	スタジオ 定員 32名	アリーナ 定員 70名	プール 定員 30名	
10:00				10:00
30	LES MILLS CORE 10:30-11:00	予 ZUMBA 10:30-11:15 川上		30
11:00				11:00
30	LES MILLS SH'BAM 11:30-12:15	フェイスタオル持参 予 背骨コンディショニング 11:35-12:35 小林	背骨コンディショニング × アロマヨガ 2本続けて参加で 姿勢改善効果up! 背骨を整え、アロマの香りで 癒されましょう。	30
12:00	男女参加可 予 アロマヨガ 12:45-13:30 月花	定員48名		30
30		卓球45 12:55-13:40 <small>※48名を超えた場合は抽選を行います。</small>		30
13:00				30
14:00	LES MILLS BODYBALANCE 13:50-14:35	予 ハイパークラッシュ 14:00-14:45 菅原	予 アクア30 14:00-14:30 高柳	14:00
30				30
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:55-15:40	予 ハイパーエキサイト 15:00-15:45 高橋	トータルボディ シェイプ60 筋トレと 有酸素運動を融合した トレーニングを行います。 通常より15分拡大で 理想のボディを 作りましょう!	15:00
30	WARM	おすすめ 予 トータルボディシェイプ60 16:00-17:00 MIZUHO		30
16:00	LES MILLS SH'BAM 16:00-16:45	予 定員24名		30
30	女性専用 予 ホットハタヨガ 17:15-18:00 野村(か)	バドミントン 17:20-18:20		30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30

新型コロナウイルス感染予防及び拡散防止として、隣人との間隔を2M程度確保する為、下記の定員を設けさせていただきます。

アリーナ(70名)スタジオ(32名)プール(30名)ご理解とご協力の程宜しくお願い申し上げます。

※レッスン間の換気を徹底し清掃・除菌を行い、安心して参加して頂けるように努めて参ります。

○スタジオ・アリーナ前で並んで待つ行為は禁止とさせていただきます。プログラム中の発声、ハイタッチは禁止とさせていただきます。

祝日の営業時間は10:00～20:00(運動エリアは19:30まで)となっております。

デイトム会員は時間外手数料(1,650円)をお支払いすることで祝日もご利用頂けます。予めご了承下さい。