

# 祝日特別プログラムスケジュール

4/29(月)

デイトム会員様は時間外利用料  
2,200円お支払いが必要です。

|       | アリーナ                             | スタジオ                                 | プール   |
|-------|----------------------------------|--------------------------------------|---|
| 9:30  | 定員88名                            | 定員54名                                | 定員64名   |
| 10:00 |                                  |                                      | <p><b>【コアトレヨガ】</b><br/>体幹部や骨格の正しい位置など、<br/>普段あまり意識しない部分に<br/>集中して呼吸に合わせて<br/>動いていきます。<br/>お腹周りの引き締めや<br/>姿勢改善・腰痛改善に<br/>効果的です。<br/>さらに深い呼吸を通じて<br/>身体の内側からコンディションを<br/>整えていきましょう。</p>   |
| 10:30 | 卓球90<br>10:00-11:30<br>定員32名     | コアトレヨガ<br>10:00-11:00<br>あお          |   |
| 11:00 |                                  | マットピラティス<br>11:15-12:00<br>あお(Ao)    |   |
| 11:30 |                                  | RADICAL POWER<br>12:15-12:45<br>寺田   |   |
| 12:00 | MEGADANZ<br>11:45-12:30<br>山本    | UBOUND<br>13:00-13:45<br>藤野          |   |
| 12:30 |                                  |                                      |   |
| 13:00 | ストレッチヨガ<br>12:45-13:45<br>MAI    |                                      |   |
| 13:30 |                                  |                                      |   |
| 14:00 | ZUMBA<br>14:00-15:00<br>佐々木      | マットピラティス<br>14:00-15:00<br>あんず(Anzu) | アクアビクス<br>14:00-14:45<br>石井   |
| 14:30 |                                  |                                      | <p><b>【マットピラティス】</b><br/>~rollUP pilates SPコラボ~<br/>3月より新規オープンの<br/>マシンピラティススタジオ<br/>"rollUP pilates studio"<br/>認定インストラクターによる<br/>マットピラティスのクラスを<br/>祝日特別コラボとしてご用意！<br/>マシンに興味があるけど<br/>まずは手軽にピラティスを<br/>始めてみたいと思う方！<br/>マットピラティスから体験して<br/>効果を実感してみませんか？</p> |
| 15:00 | RITMOS<br>15:15-16:15<br>石井      | コアリフレッシュヨガ<br>15:15-16:15<br>Mirai   |   |
| 15:30 |                                  |                                      |   |
| 16:00 | FIGHT DO<br>16:30-17:15<br>森尾    | 骨盤ボディケア<br>16:30-17:15<br>理香         |   |
| 16:30 |                                  |                                      |   |
| 17:00 | バドミントン90<br>17:30-19:00<br>定員32名 | トータルボディシェイプ<br>17:30-18:15<br>MIZUHO |   |
| 17:30 |                                  | VIRTUAL<br>ELEVEN<br>18:30-19:00     |   |
| 18:00 |                                  |                                      | <p><b>【ZUMBA】【RITMOS】</b><br/>60分version<br/>レギュラーレッスンで大人気の<br/>クラスを60分versionで！<br/>初めてご参加の方も<br/>いつもご参加の方も<br/>祝日拡大レッスンを存分に<br/>お楽しみください！</p>   |
| 18:30 | バレーボール<br>19:15-20:15<br>定員36名   | VIRTUAL<br>OXIGENO<br>19:15-20:15    |   |
| 19:00 |                                  |                                      |   |
| 19:30 |                                  | VIRTUAL<br>HYPER C<br>20:30-21:00    |   |
| 20:00 |                                  |                                      |   |
| 20:30 |                                  | VIRTUAL<br>X55<br>21:15-22:00        |   |
| 21:00 |                                  |                                      |   |
| 21:30 |                                  |                                      |   |
| 22:00 | 21:00より<br>セルフ利用時間               |                                      |   |
| 22:30 |                                  |                                      |   |

