

7月18日(月・祝)プログラムスケジュール

	アリーナ 定員76名	スタジオA 定員52名	スタジオB 定員43名	プール 定員48名
10:00				
11:00			LES MILLS SH'BAM 11:00-11:45	
12:00		W ビギナーエアロ 12:00-12:45 湯山	定員20名 LES MILLS BODYPUMP 12:00-12:30	W アクア30 12:15-12:45 佐々木
13:00	ZUMBA 12:30-13:15 KAZU		WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:45-13:30	
14:00	W Body Make Power 13:45-14:45 JUN	W ハイパービート 13:45-14:30 本田	W フェイスタオルをご持参ください ホット骨盤エクササイズ 14:00-14:45 宮路	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Body Make Power</p> <p>自重やバーベルなどの器具を使用したトレーニングと、筋トレの効果上げるためにコアトレーニングも行います。リズムに乗って一緒に楽しくトレーニングをしましょう!! 初心者の方も大歓迎です!!</p> </div>
15:00	W メガダンス 15:00-15:45 YUUKA	W 定員40名 ハイパーボディ 15:00-15:45 大本	W ホットパワーヨガ 15:00-16:00 Emika	
16:00	W ハイパークラッシュ 16:00-16:45 赤坂	<div style="background-color: #f08080; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Free Time</p> <p>スタジオ 開放時間 16:00-18:30</p> </div>	W ホットリフレッシュヨガ 16:15-17:15 Machiko	
17:00	W 定員36名 バレーボール 17:00-18:00		WARM LES MILLS BODYCOMBAT 17:30-18:15	
18:00				
19:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>※営業時間 10:00-20:00(トレーニングエリア終了19:30) ※デイトム会員の方はご利用頂けません。 ご利用の際は時間外手数料(1,650円)が必要です。 ※レギュラー・レギュラーU30会員の方がご利用頂けます。</p> </div>			<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>プログラムスケジュール表記について 7/18(月)はすべて事前にWEB予約をされた方のみご参加頂けます。 ※バーチャルレッスンは除く。 W...WEB予約が必要なレッスンになります。レッスン受講位置を指定の上ご予約ください。 M...初めての方におすすめのレッスンです。</p> </div>

※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合があります。

※ホットヨガへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

※バスタオルが無い方はご参加頂けません。

※バーチャルレッスンは定員28名となります。

※バーチャルレッスンは入退場自由です。

※途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。

※密集を避け、スタジオ前で並んで待つ行為は禁止とさせていただきます。

※レッスンの参加前・参加後に必ず手洗い・消毒を行ってください。

※換気を優先しております。レッスン間の換気はもちろんレッスン中にも常時換気を行っております。

※必ずマスクを着用してのご参加をお願い致します。