

オンライン予約は1月6日(月)10:00までに公開予定です

1月13日(月)成人の日			
	定員63名	定員88名	定員70名
	スタジオ	アリーナ	プール
10:00			
30	Free Time スタジオ開放時間 10:15~11:00		
11:00			
30	CORE 11:15~12:00	エンジョイ 卓球ダブルス 11:00~12:00 定員36名	
12:00	VIRTUAL		
30	ファンクショナル ローラーピラティス 12:15~13:15 岩田 定員40名	ビギナーエアロ 12:30~13:15 尾崎	
13:00			
30	シックスパック 13:30~14:00 清水		かんたんアクア 13:15~13:45 大嶋
14:00	SPECIAL	リラックスヨガ 13:30~14:15 佐々木	
30	OXIGENO エレメント& OXIGENO45 14:15~15:15 伊佐	SPECIAL タップダンス 14:30~15:15 佐々木	
15:00			
30	ZUMBA 15:30~16:15 橋本	SPECIAL FIGHT DO エレメント& FIGHT DO45 15:30~16:30 齋藤	
16:00			
30	ステップ 16:45~17:30 寺平	エンジョイ バドミントン 16:45~17:45 定員24名	
17:00			
30	エアロファン 17:45~18:45 寺平	バスケット ボール 18:00~19:15	
18:00			
30	BODYATTACK 19:00~19:45		
19:00	VIRTUAL		
20:00			
30			

OXIGENO 60 SPECIAL
ストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れたプログラム！最初の15分は基本動作を確認するため初めての方でも安心です！

タップダンス SPECIAL
音楽に合わせて、楽しくステップを踏んでいくレッスンです！普段お使いのシューズでレッスンにご参加いただけます！

FIGHT DO 60 SPECIAL
キックボクシングやムエタイの動きで全身を使う有酸素運動！最初の15分はパンチやキックの動きを1つ1つ確認していきます！

●5:00~10:00は当月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。
※祝日のオンライン予約レッスンは当日枠に空きがあればデイトム会員の方でもご参加いただけます。

...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
 ...バーチャル映像レッスン(定員30名)

※運動エリアは20:30までご利用いただけます。