

オンライン予約は2月17日(月)10:00までに公開予定です

2月24日(月)天皇誕生日：振替休日

	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 10:15~11:00		
11:00			
30	<b>BODYPUMP</b> 11:15~12:00	エンジョイ 卓球ダブルス 11:15~12:15 <b>定員36名</b>	
12:00	VIRTUAL		
30	<small>オンライン予約</small> ファンクショナル ローラーピラティス 12:30~13:30 岩田 <b>定員40名</b>		
13:00		ZUMBA 12:45~13:30 高橋	
30			アクア45 13:15~14:00 川崎
14:00	シックスパック 13:45~14:15 伊佐	ビギナーエアロ 13:45~14:30 湯山	
30	<b>SPECIAL</b>		
15:00	ペルビック ストレッチ 14:45~15:45 湯山 <small>※タオルをお持ちください</small>	ハイパーボディ 14:45~15:30 岩瀬	
30	<b>SPECIAL</b>	<b>SPECIAL</b>	
16:00	<b>SPECIAL</b>	FIGHT DO 60 15:45~16:45 齋藤	
30	ジャズダンス 16:00~17:00 MIREI		
17:00		<small>オンライン予約</small>	
30	ステップ 17:15~18:00 寺平	エンジョイ バドミントン 17:00~18:00 <b>定員24名</b>	
18:00			
30	エアロファン 18:15~19:15 寺平	バスケット ボール 18:15~19:15	
19:00			
30	<b>BODYCOMBAT</b> 19:30~20:15		
20:00	VIRTUAL		
30			

**ペルビックストレッチ SPECIAL**  
骨盤周りのインナーマッスルをほぐし骨盤のゆがみを正していきます！お腹のシェイプアップやヒップアップで理想のボディラインを作りましょう！

**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！60分のクラスで、腹筋のトレーニングを含めた全10曲に挑戦しましょう！

**ジャズダンス SPECIAL**  
バレエの動きを基礎とし、指先の動きや身体の軸を意識して踊ります！振り付けや音楽を楽しみながら、筋力と柔軟性を鍛えましょう！

●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 ...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。