

オンライン予約は4月22日(火) 10:00までに公開予定です

4月29日(火) 昭和の日			
	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 10:15~11:15		
11:00		エンジョイ 卓球ダブルス 11:00~12:00 定員36名	
30	BODYATTACK 11:30~12:00 VIRTUAL		
12:00			
30	はじめての太極拳 12:15~13:15 長沖	ダンスエアロ 12:15~13:00 江原	
13:00		SPECIAL	
30	シックスパック 13:30~14:00 奥蘭	Reejam 13:15~14:00 江原	アクア30 13:15~13:45 木部
14:00	SPECIAL	SPECIAL	
30	ファットバーン 14:15~15:15 川島	POWER CARDIO 14:15~15:15 岩淵	
15:00			
30			
16:00	骨盤シェイプ 15:30~16:30 川島	FIGHT DO 15:30~16:30 木部	
30		オンライン予約	
17:00	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	
30			
18:00	エアロファン 17:45~18:45 寺平	バスケットボール 18:00~19:15 ※最初の15分はグループ毎に パスやシュートを練習します!	
30			
19:00	GRIT ATHLETIC 19:00~19:30 VIRTUAL		
30		ステップ台を ご用意ください!	
20:00	GRIT CARDIO 19:45~20:15 VIRTUAL		
30			

Reejam
SPECIAL
エアロビクスの基本的な動きに
90年代ヒップホップのステップを
組み合わせたダンスエクササイズ!
イタリア発祥のプログラムをお楽しみに!

ファットバーン
SPECIAL
全身の脂肪燃焼に特化した
祝日限定のエアロビクスです!
初心者の方から中級以上の方でも
楽しめるプログラムです!

POWER CARDIO
SPECIAL
バーベルとプレートを使用し、全身の
筋力向上を目指していきます!
途中にはステップやエアロの動きを
取り入れ、脂肪燃焼を加速させます!

LES MILLS GRITとは
強度の高い運動をインターバル形式で行います!
「アスレチック」
ジャンプ動作で瞬発力の強化と引き締まった身体
「カーディオ」
自重エクササイズで心肺機能向上と脂肪燃焼

- 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。
 - デイトタイ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
デイトタイ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
- VIRTUAL ... バーチャル映像レッスン(途中入退場が可能です)

※運動エリアは20:30までご利用いただけます。