




8月12日(月) 山の日 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	
10:30	BODYCOMBAT 10:30-11:00 VIRTUAL			
11:00				
11:30	DANCE 11:15-11:45 VIRTUAL			
12:00	シックスパック 12:00-12:30 清水	エンジョイ 卓球ダブルス 11:30-12:30 定員36名		
13:00	背骨 コンディショニング 12:45-13:45 南	SPECIAL はじめての ラテンムーブメント 13:00-13:45 相馬		
14:00			かんたんアクア 13:30-14:00 川崎	
14:30	ZUMBA 14:00-14:45 南	ピラティス 14:00-14:45 岩田		はじめてのラテンムーブメント SPECIAL 13:00-13:45 初心者の方向けにラテンやZUMBAのステップの動きを紹介しながら運動していきます。初めての方でも安心してご参加ください！
15:00	ビギナーエアロ 15:00-15:45 寺平	ハイパーボディ 15:00-15:45 岩淵		
16:00	SPECIAL			ステップ SPECIAL 16:00-16:45 ステップ台を使い昇降運動を楽しむクラス。下半身強化と脂肪燃焼に効果的です！皆様のご参加お待ちしております。
16:30	ステップ 16:00-16:45 寺平	ハイパークラッシュ 16:00-16:45 齋藤		
17:00	SPECIAL Tone up hip+			Tone up hip + SPECIAL 17:00-17:45 今回は筋トレ+HIITトレーニングで15分拡大！ヒップアップで魅せるボディ！！美しいシルエットを手に入れましょう。
17:30	17:00-17:45 奥蘭	エンジョイ バドミントン 17:15-18:15 定員24名		
18:00				
18:30	BODYATTACK 18:15-19:00 VIRTUAL			
19:00				
19:30	BODYPUMP 19:15-20:00 VIRTUAL	バレーボール 18:30-20:00		
20:00				
20:30				

※祝日のオンライン予約限定レッスンは当日枠に空きがあれば
デイトムの方でもご参加いただけます。
●5:00~10:00は8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。

-  ...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。
-  ...初めてのかた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。