

9月16日(月) 敬老の日

	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	BODYPUMP 10:30-11:00 VIRTUAL		
11:00			
30	DANCE 11:15-11:45 VIRTUAL		
12:00	暗闇 Up beat Music ヨガ 12:15-13:00 齋藤	エンジョイ 卓球ダブルス 11:30-12:30 定員36名	
13:00			
30	シックスパック 13:15-13:45 清水	ビギナーエアロ 13:00-13:45 飯田	かんたんアクア 13:30-14:00 川崎
14:00		SPECIAL	
30	ペルビック ストレッチ 14:00-14:45 湯山	ベリーダンス 14:00-14:45 飯田	
15:00	SPECIAL		
30	ZUMBA GOLD 15:00-15:45 理香	ファーストシェイプ 15:15-15:45 伊佐	
16:00	SPECIAL		
30	骨盤ボディケア 16:00-16:45 理香	ハイパーボディ 16:00-16:45 岩淵	
17:00			
30	エアロファン 17:00-18:00 寺平	エンジョイ バドミントン 17:15-18:15 定員24名	
18:00			
30	BODYCOMBAT 18:15-19:00 VIRTUAL		
19:00		バスケットボール 18:30-20:00	
30	BODYATTACK 19:15-20:00 VIRTUAL		
20:00			
30			

ベリーダンス
14:00-14:45
祝日限定の特別プログラム！
アラビアン音楽に合わせ、お腹・腰を
中心に身体全体を動かします！
皆様のご参加おまちしております！

ZUMBA GOLD
15:00-15:45
フィットネス初心者やシニア向けプログラム
急な方向転換が無く、バランス能力を養う
動きも含まれるので、ダンスが苦手な方
でも楽しめます！

骨盤ボディケア
16:00-16:45
骨盤にフォーカスしながら、全身のボディ
ケアを行うクラスです。ストレッチ・セルフ
マッサージや簡単なエクササイズなど、様々
な方法で健康を維持しましょう！

※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
デイトタイ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。

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。
…初めてのかたにおすすめレッスン
VIRTUAL …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。

9月23日(月) 秋分の日 (振替休日)

	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	BODYBALANCE 10:30-11:00 VIRTUAL			
11:00				
30	BODYATTACK 11:15-12:00 VIRTUAL			
12:00		エンジョイ卓球ダブルス 11:30-12:30 定員36名		
30	Beautify life ヨガ 12:15-13:00 西尾			
13:00		SPECIAL		
30	ビギナーエアロ 13:15-14:00 若瀬	太極舞 13:00-13:45 米山		
14:00			かんたんアクア 13:30-14:00 奥園	
30	SPECIAL	ファーストシェイプ 14:15-14:45 齋藤		
15:00	ラテンエアロ 14:15-15:15 若瀬			
30		ハイパーボディ 15:00-15:45 岩淵		
16:00	はじめてのピラティス 15:30-16:30 田波	SPECIAL		
30		ハイパーエキサイト 16:00-16:45 大嶋		
17:00	SPECIAL			
30	ジャズダンス 17:00-18:00 MIREI	エンジョイバドミントン 17:15-18:15 定員24名		
18:00				
30	BODYPUMP 18:15-19:00 VIRTUAL			
19:00		バレーボール 18:30-20:00		
30	BODYCOMBAT 19:15-20:00 VIRTUAL			
20:00				
30				

太極舞
13:00-13:45
太極拳や中国舞踊などの動きを取り入れ、情緒ある音楽に合わせて踊るゆっくりとしたダンスエクササイズ！

ラテンエアロ
14:15-15:15
ラテンの曲調に合わせて、ラテンダンスの動きを楽しむクラス。60分間のスペシャルレッスン！

ハイパーエキサイト
16:00-16:45
ステップ台を使った昇降運動と体幹を鍛えるトレーニングを交互に行うことで効果的に脂肪を燃焼します。

ジャズダンス
17:00-18:00
バレエの要素を取り入れたダンス。祝日限定の特別レッスン！皆様のご参加お待ちしております！

※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9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 …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
VIRTUAL …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。