

オンライン予約は10月7日(月)10:00までに公開予定となります。

10月14日(月)スポーツの日

	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	CORE 10:30-11:00			
11:00	VIRTUAL			
30	DANCE 11:15-11:45			
12:00	VIRTUAL			
30	シックスパック 12:00-12:30 清水	エンジョイ 卓球ダブルス 11:45-12:45 定員36名		
13:00	<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 12:45-13:45 岩田 定員40名	ビギナーエアロ 13:00-13:45 工藤	かんたんアクア 13:15-13:45 川崎	
14:00	ZUMBA 14:00-14:45 KAITO	ハイパーボディ 14:15-15:00 川崎		
30	SPECIAL	collaboration		
15:00	ステップ 15:00-15:45 下村	ハイパークラッシュ 15:15-16:15 木部&齋藤		
30	SPECIAL			
16:00	開脚の手引き 16:00-16:45 築地			
30	SPECIAL			
17:00	KPOP 17:00-18:00 MIREI	バレーボール 16:30-18:00		
30	BODYCOMBAT 18:15-19:00			
19:00	VIRTUAL	バスケットボール 18:15-19:45		
30	BODYATTACK 19:15-20:00			
20:00	VIRTUAL			
30				

ステップ
15:00-15:45
SPECIAL
基本動作を中心にステップを楽しんで
いただくクラスです。祝日限定のレッ
スン皆様のご参加お待ちしております！

開脚の手引き
16:00-16:45
SPECIAL
開脚を習得していくためには、正しい身体
の使い方と正しい順番で行う事が大切です。
効率良く安全に深めるための開脚練習法も
お伝えします。

KPOP
17:00-18:00
SPECIAL
K-POPならではのキャッチーな振付で
曲のコンセプトを楽しみながら踊る
プログラム！

※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10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。