

オンライン予約は11月16日(土) 10:00までに公開予定です

11月23日(土) 勤労感謝の日			
	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		オンライン予約	
30	BODYCOMBAT 11:30~12:15	エンジョイ バドミントン 11:00~12:00 定員24名	
12:00	VIRTUAL		
30	シックスパック 12:30~13:00 清水	ボディケア 12:15~13:00 古川	
13:00	タオル		
30	ペルビック ストレッチ 13:15~14:00 湯山	ビギナーエアロ 13:15~14:00 古川	アクア45 13:15~14:00 川崎
14:00		SPECIAL	
30	ZUMBA 14:15~15:00 樹山	ハイパーボディ60 14:15~15:15 岩淵	<b>ハイパーボディ60</b> 音楽に合わせたバーベルエクササイズで 筋力UPと脂肪燃焼を目指しましょう！ どの種目が増えるかは、当日まで お楽しみに！ <b>SPECIAL</b>
15:00	SPECIAL		
30	SALSATION 15:15~16:15 濱口		<b>SALSATION</b> 世界中の音楽リズムに乗って 体を動かすダンスプログラム！ 歌詞や楽曲の雰囲気に合わせて 情熱的な振付を楽しみましょう！ <b>SPECIAL</b>
16:00		ステップ 15:45~16:30 寺平	
30	オンライン予約 SPECIAL		<b>ストライクインパクト60</b> 暗闇の中で音楽を楽しみながら サンドバックを打ちます！ 通常よりも15分拡大ver.で ストレスを発散しましょう！ <b>SPECIAL</b>
17:00	ストライク インパクト60 16:45~17:45 木部 定員39名	エアロファン 16:45~17:45 寺平	
18:00			●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。
30	DANCE 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			

※運動エリアは20:30まで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。
- ... 初めての方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)