


# 4/29(火・祝)プログラムスケジュール

	アリーナ 定員76名	スタジオA 定員52名	スタジオB 定員43名	プール 定員48名
	<p>&lt;通常営業時間&gt; 10:00-21:00(プールエリア終了20:30) ※デイトム会員/デイトムセルフ会員の方は時間外手数料(2,200円)が必要です。 (予約なしレッスンはご参加可能となっております。)</p>			<p><b>祝日限定</b></p> <p>◆ZUMBA◆ いつもより拡大 60分バージョン</p> <p>◆ベリーダンス◆ ◆GLAMUSCLE Fit◆ 通常プログラムにない 特別レッスンです！</p> 
11:00	<p><b>祝日限定</b></p> <p>ZUMBA 11:00-12:00 宮路</p>	<p>かんたんエアロ 10:30-11:00 ムライ</p> <p><b>定員40名</b></p> <p>ステップ1 11:15-12:00 ムライ</p>	<p>ホットヨガ 10:30-11:30 ようこ</p>	
12:00			<p>ホットヨガ 11:45-12:45 Emika</p>	
13:00	<p>ボディファンクション 12:15-13:00 大貫</p>	<p>バレトン 12:15-13:00 宮路</p>	<p><b>祝日限定</b></p> <p>ホットリラックスヨガ 13:00-14:00 Sachiko</p>	
14:00	<p><b>SPECIAL</b></p> <p>ハイパー ビート&amp;クラッシュ 13:15-14:15 中村(親子)</p>	<p><b>祝日限定</b></p> <p>ベリーダンス 13:15-14:00 MIREI</p>		<p>アクア45 13:45-14:30 寺戸</p>
15:00	<p>ボディスレンダー 14:30-15:15 野村</p>	<p><b>フェイスタオルを</b></p> <p>バランスコーディネーション 14:15-15:00 Maki</p> <p><b>フェイスタオルを</b></p>	<p>ホットヨガ 14:15-15:15 emi</p>	
16:00	<p><b>祝日限定</b></p> <p>GLAMUSCLE Fit 15:30-16:15 Sachiko</p>	<p>背骨コンディショニング 15:15-16:15 寺戸</p>	<p>ホットベーシックヨガ 15:30-16:30 野村</p>	
17:00	<p><b>定員32名</b></p> <p>卓球 16:30-17:30</p>	<p><b>定員40名</b></p> <p>ハイパーボディ 16:30-17:15 釜田</p>	<p><b>WARM</b></p> <p>LES MILLS <b>DANCE</b> 16:45-17:30</p>	
18:00	<p><b>定員35名</b></p> <p>ミニサッカー 17:45-18:45</p>	<p>Free Time</p>	<p>LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 17:45-18:30</p>	<p><b>ハイパー ビート&amp;クラッシュ</b> ~中村(親子)~</p> <p>ハイパークラッシュと ハイパービートの スペシャルコラボ！！ ボクササイズもダンスも 欲張りに楽しみましょう。 この機会に ぜひご参加ください！！ 初めてのの方も お待ちしております♪</p>
19:00		<p>スタジオ 開放時間 17:30-20:00</p>	<p>LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 18:45-19:30</p>	

途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。  
密集を避け、スタジオ前で並んで待つ行為は禁止とさせていただきます。

**W** ... WEB予約レッスンです。受講位置を指定の上ご予約ください。

**🍀** ... 初めての方におすすめのレッスンです。

◆ホットヨガ  
バスタオルと500ml以上の水分が必要です。

◆バーチャルレッスン  
入退場自由・定員28名となります。



# GW特別プログラムスケジュール

	5月3日 (土・祝)				5月5日 (月・祝)				5月6日 (火・祝)			
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:00	定員76名	定員52名	定員43名	定員48名	定員76名	定員52名	定員43名	定員48名	定員76名	定員52名	定員43名	定員48名
11:00	バレーボール 10:20-11:20 定員36名	フラダンス 10:30-11:30 野田	LES MILLS BODYBALANCE 10:30-11:00			ボディリカバリー ヨガ 10:45-11:45 清野	ホットフェイシャル & ストレッチヨガ 10:45-11:45 Tsubaki		SALSA 10:30-11:30 tepei	バランス コーディネーション 10:30-11:30 Maki	WARM LES MILLS BODYBALANCE 10:15-10:45	
12:00	メガダンス 11:45-12:30 YUUKA	ピギナーエアロ 11:45-12:30 宮崎	ピラティス 11:15-12:00 さおり		ピギナーエアロ 11:00-11:45 野村	ホットフェイシャル & ストレッチヨガ 10:45-11:45 Tsubaki			ZUMBA 11:45-12:30 ジーナ	やさしいヨガ 11:45-12:30 MIREI	ホットヨガ 11:00-12:00 nori	
13:00	ハイパーボディ 12:45-13:45 小椋&林	ZUMBA 12:45-13:30 ジーナ	デトックスヨガ 12:15-13:15 風沙	アクア45 13:00-13:45 宮崎	ボディスレンダー 12:00-12:45 清野	背骨 コンディショニング 12:00-13:00 KAZU	ホットヨガ 12:00-13:00 Emika		RADICAL POWER 12:45-13:30 盛	ベリーダンス 12:45-13:30 MIREI	ホットヨガ 12:15-13:15 CHISATO	
14:00	ボディ ファンクション 14:00-14:45 大貫	ベリーダンス 13:45-14:30 cohalu	ホットヨガ 13:30-14:30 MAI		Body Make Power 13:00-14:00 JUN	ZUMBA 13:15-14:00 KAZU	ホット リラクソヨガ 13:15-14:15 恵里		mizuho ボディシェイプ ストロング 13:45-14:45 mizuho	SALSATION 13:45-14:45 MAKI	ホットヨガ 13:30-14:30 Emika	アクア45 13:45-14:30 CHISATO
15:00	ハイパー クラッシュ 15:00-15:45 見津田	エアロマスター 14:45-15:45 野村	ホットヨガ 14:45-15:45 初音		ハイパーボディ 14:15-15:00 稲葉	JAZZダンス 14:15-15:00 MIREI	ホットヨガ 14:30-15:30 MAI	アクア45 14:30-15:15 宮崎	X55 15:00-16:00 釜田&林	背骨 コンディショニング 15:00-16:00 寺戸	ホットヨガ 14:45-15:45 hiro	
16:00	卓球 16:00-17:00 定員32名	ピラティス 16:00-16:45 Machiko	ホット ベーシックヨガ 16:00-17:00 野村		ハイパークラッシュ 15:15-16:15 赤坂	SALSATION 15:15-16:15 MAKI	ホットヨガ 15:45-16:45 MIREI		FIGHT DO 16:15-17:00 中村	リラクソヨガ 16:15-17:00 さおり	ホット ベーシックヨガ 16:00-17:00 Sachiko	
17:00	バドミントン 【ダブルス】 17:15-18:15 定員36名	Free Time スタジオ 開放時間 17:00-20:00	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 17:15-18:00		STRONG NATION 16:30-17:15 竹内	リラクソヨガ 16:30-17:15 Yoko	ホットヨガ 17:00-18:00 野村		卓球 17:15-18:15 定員32名	Free Time スタジオ 開放時間 17:15-20:00	WARM	
18:00			LES MILLS DANCE 18:15-19:00		卓球 17:30-18:30 定員32名	Free Time スタジオ 開放時間 17:30-20:00	WARM				LES MILLS BODYCOMBAT 17:15-18:15	
19:00			LES MILLS BODYPUMP 19:15-20:00 定員20名		バスケットボール 18:45-19:45 定員35名		LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:15		バドミントン 【ダブルス】 18:30-19:30 定員36名		LES MILLS DANCE 18:30-19:15	
	5/3(土)5/5(月)5/6(火) 営業時間 10:00-21:00 (プールエリア終了20:30) ★GW特別料金★ 時間外利用1,100円 同伴ビジター1,650円							mizuhoボディシェイプストロング 自分自身に挑戦して限界まで追い込みながら 全身を隈なくトレーニングする 部活並みのプログラム。 夏に向けてカッコBodyに仕上げる60分!				

- W... WEB予約が必要なレッスンになります。レッスン受講位置を指定の上ご予約ください。
- ... 初めての方におすすめのレッスンです。
- ◆ホットヨガ  
バスタオルと500ml以上の水分が必要となります。
- ◆バーチャルレッスン  
入退場自由・定員28名となります。

祝日限定のレッスンが充実!  
ぜひこの機会に  
ご参加お待ちしております!

