




















プログラムスケジュール


4月30日(月) 振替休日

	 FITNESS STUDIO フィットネススタジオ	 NATURAL STUDIO ナチュラルスタジオ	BIKE STUDIO バイクスタジオ	プール	
10:00					10:00
11:00					11:00
12:00	  12:15~13:00 ラディカルパワー  北原	 11:30~12:30 ボディコンディショニング 片山			12:00
13:00	 13:15~14:00  ZUMBA 塚田	 12:45~13:30  fight 45 沼田	  13:30~14:00 トップライド30 北原		13:00
14:00	14:15~15:00 ハイ&ロー 松岡	 13:45~14:30 セルフコンディショニング 亀岡		 14:30~15:00 アクアビクス 塩田	14:00
15:00	 15:15~16:15 気功 野志谷	  14:45~15:15 トレなび 鈴木	 15:30~16:00 トップライド30 塩田		15:00
16:00	16:30~17:15 RITMOS 愛染	15:30~16:30 パワーヨーガ AYA			16:00
17:00					17:00
18:00					18:00

●営業時間 10:00~20:00(トレーニング終了 19:30)

●デイトム会員様は時間外利用料¥1,080が必要です。

 **hot-fit** 遠赤外線効果で身体の柔軟性を向上させ、血流改善に繋がるホットクラスです。

 マークがついているものは、定員制のプログラムです。スタジオレッスンは開始2時間前、トップライドは開始30分前より受付開始となります。