


プログラムスケジュール

2月23日(金) 天皇誕生日

	ワークアウト スタジオ	メディテーション スタジオ	クロスワークアウト スタジオ	プール
10:00				
	10:30~11:15 ZUMBA YUMEKO			
11:00			11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00~11:30 アクアヌードル
	11:30~12:15 テトックスフローヨガ Ena		11:45~12:05 FLOWIN MASTER	
12:00			12:20~12:50 LES MILLS SH'BAM	
	12:30~13:15 筋トレ&ピラティス 福田		13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE	
13:00				 <p>which yoga to do? (どのヨガにする?)</p> <p>前半は火曜日夜に担当のEna先生に今回は初1面クラスを担当してもらいます!</p> <p>月・水曜担当のNATSUMI先生様々なチャレンジポーズと一緒にできるかもしれません!(!)</p> <p>後半はMAMI先生が担当! ヨガ60分クラスです。みっちりしっかり動いて一緒に良い汗をながしましょう♪</p>
	13:35~14:20 シェイプアップヨガ NATSUMI	13:35~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT		
14:00				
	14:35~15:20 K-POP 東野	14:35~15:20 LES MILLS CORE		
15:00	15:40~16:40 パワーヨガ(60分) MAMI			
16:00				
17:00		17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP		
		17:55~18:40 LES MILLS SH'BAM		
18:00		18:50~19:20 LES MILLS CORE		
19:00				
トレーニング終了時間 19:30				

レッスン定員

- ・ワークアウトスタジオ (1面) / 50名・60名・70名
- ・ワークアウトスタジオ / 25名
- ・メディテーションスタジオ / 25名
- ・クロスワークアウトスタジオ / 8名

- ・2月23日(金)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。
- ・デイトム会員様は祝日プログラムの為、ご利用いただけません。(※招待券でご利用可能です)
- ・レッスンは事前予約制となりますのでWEBでの事前予約をお願い致します。
- ・レッスン前やレッスン後、使用する道具などはお客様自身でアルコール消毒をお願い致します。