


# 9月23日（祝）秋分の日レッスンスケジュール

9月23日（土）			
アリーナ 2階	スタジオA 2階	プール 1階	スタジオB 1階
10:30~11:15 スタイルアップヨガ MAKO	10:45~11:30 ベーシックエアロ 伊津見	10:30~16:30 スタジオ開放  ストレッチスペースとして 開放します。 ご自由にご利用下さい。  ※パーソナルトレーニングでも 利用させていただきます。	10:30~16:30 スタジオ開放
11:30~12:15 フラダンス SACHI	11:45~12:30 ZUMBA Ruri		
12:30~13:15 ピラティス Kana			
13:40~14:40 ラディカルパワー新曲発表 黒野&林田	13:30~14:00 フォーカスポディ		
15:00~16:00 ファイドウ新曲発表 黒野&山炭	15:30~16:15 ルーシーダットン 松浦		
16:15~17:15 バスケットボール	16:30~19:00 スタジオ開放		
17:30~18:30 メガダンス新曲発表 中村&上山	ストレッチスペースとして開放します。 スタジオ内にストレッチポールなど ございますので、 ご自由にご利用下さい。		

- ・祝日の営業時間は10:00~20:00(運動エリアは19:30まで)となります。
- ・祝日にデイトム会員の方がご利用の際は、  
時間外手数料(1,620円)が必要となりますので、予めご了承ください。

 はじめての方も安心して受けていただけるクラスです。

 器具を使うレッスン、安全にレッスンを楽しんでもらうため定員のあるクラスです。

定員制レッスン 

ピラティス 70名  
ラディカルパワー 50名

レッスン開始15分前に  
スタッフが整理券を配布します。