

祝日プログラムスケジュール 7月20日(月)

	スタジオ マット：50名 アクティブ：49名	アリーナ 定員88名	プール 定員60名	ピラティススタジオ 定員9名
10:00				
11:00	整うピラティス 10:30~11:30 Machiko 祝日SPECIAL			Basic+ 10:20~11:10 MIHO.K
12:00	筋膜リリース&ストレッチ 11:45~12:30 Marina 祝日SPECIAL	ハイパービート60 ~スペシャルコラボ~ 11:45~12:45 西&荒木 祝日SPECIAL		Conditioning 11:25~12:15 MIHO.K
13:00		ZUMBA60 13:00~14:00 MIKA 祝日SPECIAL		Conditioning 12:50~13:40 Marina
14:00	リセットヨガ 13:15~14:00 Aya			
15:00	Fithop60 14:15~15:15 MIKA	JAZZ DANCE 14:15~15:00 Aya	アクアZUMBA 14:30~15:15 久武 祝日SPECIAL	
16:00	定員20名 ストライクインパクト 15:45~16:30 薦田	背骨コンディショニング 15:10~15:55 NAMIE		
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				

★営業時間 10:00~20:00
 ★レギュラー・U30・U40会員の方がご利用になれます。
 ★デイトム会員様は施設をご利用の際に時間外利用料金(¥1,650)が必要となります。
 ★デイトム会員様でピラティスプラスをお申込みされている方は、マシンピラティススタジオのレッスンとスパ施設のみご利用頂けます。
 ★ピラティス会員様は、マシンピラティススタジオのみご利用頂けます。
 ★マシンピラティススタジオのご予約は専用アプリケーションからお願いいたします。
 ★20:00以降はセルフ利用時間となります。
 ★**W**マーク・・・webでの事前予約ができます。
 web事前予約をせずに当日空き枠に参加される場合は、開始20分前から配布する整理券取得をお願い致します。
 ★**W**マーク・・・webでの事前予約が必要なプログラムです。
 ★**W**マークの記載が無いレッスンは予約不要です。

7月20日(月)の**WEB予約は7月1日(月)**より開始します。