

# 5月3日(金・祝)特別プログラム

営業時間 10:00～20:00 (フール部門 10:00～19:30)

	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	フール
10:00					
11:00	10:30～11:15 初級エアロ 佐藤			有料・予約制 11:00～11:45 エアリアルヨガ 松井	
12:00	11:30～12:30 ボディバランス60 新井靖		11:45～12:30 ホットデトックスヨガ 安藤		
13:00	13:00～13:45 ゆるヨガ Ayako		コラーゲン・女性専用 12:45～13:45 ミュージック フローヨガ 安藤	有料・予約制 13:00～13:45 TRX+テック 新井靖	
14:00	14:00～14:45 ボディパン745 宮崎				
15:00	Web予約 15:15～16:00 ボディーステップ45 宮崎				
16:00	16:15～17:00 かんたんエアロ 平尾			有料・予約制 15:45～16:30 エアリアルヨガ 佐相	
17:00	17:15～18:00 オリジナルヨガ 平尾		16:45～17:30 ホットリラックスヨガ 佐相		
18:00					

スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※WEB予約クラスにつきましては4/24(水)0:00～受付となります。(コラーゲン・やぐら含む)

※デイトム会員は、権利外利用料金(1,650円)にてご利用いただけます。

# 5月4日(土・祝)特別プログラム

営業時間 10:00~20:00 (プール部門 10:00~19:30)

	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール
10:00			Web予約		
11:00	10:30~11:15 初級エアロ 佐藤		10:30~11:15 筋膜リリース&ひめし 伊藤		
12:00	11:45~12:30 ボディパン745 宮崎		コラーゲン・女性専用 11:30~12:30 姿勢美人Sintex 伊藤		
13:00	Web予約 13:00~14:00 ボディコンバット60 宮崎		Web予約 13:00~13:45 ホット筋トレ 佐藤	有料・予約制 13:00~13:45 シルクサスペンション 伊藤	13:00~13:30 かんたんアクア 飯塚
14:00	Web予約 14:15~15:15 RITMOS 松井				
15:00					
16:00	15:30~16:15 健康教室 佐藤		コラーゲン・女性専用 15:45~16:45 美彩心 松井		
17:00	Web予約 17:15~18:00 レスミルスダンス 松井				
18:00					

スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※WEB予約クラスにつきましては4/24(水)0:00~受付となります。(コラーゲン・やぐら含む)

※タイム会員は、権利外利用料金(1,650円)にてご利用いただけます。



# 5月5日(日・祝)特別プログラム

営業時間 10:00~20:00 (フール部門 10:00~19:30)

	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	フール
10:00					
11:00	10:45~11:30 やさしいヨガ KATSUNA	Web予約 11:00~12:00 ボディパンプ60			
12:00	11:45~12:30 BAILA BAILA 佐藤	VR(定員8) 日本語	12:00~12:45 ホット骨盤調整ヨガ KATSUNA		
13:00	12:45~13:30 オリジナルエアロ 佐藤恵	12:45~13:45 ボディパンプ60 豊洲LIVE配信 渡辺(定員8)		有料・予約制 13:00~13:45 シルクサスペンション 伊藤	
14:00	Web予約 13:45~14:45 日曜週替わり ボディジャム60 松井				
15:00	Web予約 15:00~15:45 ベンチステップ中級 佐藤	14:15~15:00 STRONG NATION 伊藤			
16:00	16:00~16:45 かんたんエアロ 平尾		16:00~16:45 ホットストレッチ 飯塚		
17:00	17:00~17:45 ヨガ&ピラティス 平尾				17:10~17:40 かんたんアクア 飯塚
18:00					

**スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。**

**※WEB予約クラスにつきましては4/24(水)0:00~受付となります。(コラーゲン・やぐら含む)**

**※テイクタイム会員は、権利外利用料金(1,650円)にてご利用いただけます。**

## STRONG NATION®とは

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。