

2018年12月24日(月祝)

☆祝日プログラム☆

# DAIDON SPORTS CLUB

TEL : 0465 (47) 4715



	10:00 15	30	11:00 15	30	12:00 15	30	13:00 15	30	14:00 15	30	15:00 15	30	16:00 15	30	17:00 15	30	18:00 15	30	19:00 45
コミュニティ スタジオ (1F)	10:30~11:45 リラックスヨガ 相澤 晴名			12:15~13:00 体感トレーニング 益戸 将太			14:30~15:30 社交ダンス 中原 康雄			<div data-bbox="1451 507 1926 742" style="background-color: #c8e6c9; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p><b>MaryChristmasEve</b> 素敵なクリスマスイヴになるように ワンポイント、クリスマス仮装で楽しく身体を動かしましょう♪</p> </div> <div data-bbox="1433 762 1953 997" style="background-color: #bbdefb; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p>☆ラデイカル新曲発表会☆ 1月からの新曲をいち早く体験しましょう★ レッスン前にエレメントも実施いたします。 (レッスン開始15分前にスタートします。)</p> </div>									
クラブスタイル スタジオ (2F)	10:30~11:15 BS2 成瀬 尚美	F D E レ メ ン ト	11:45~12:45 FIGHT DO 津田・芝・秋葉	X S S レ メ ン ト	13:30~14:30 XSS 芝・津田	パ ワ ー レ メ ン ト	15:15~16:15 RADICAL POWER 益戸 将太	<div data-bbox="990 813 1115 922" style="background-color: #ff9800; padding: 5px; border-radius: 5px;">定員30名 要整理券</div> <div data-bbox="1218 813 1344 922" style="background-color: #ff9800; padding: 5px; border-radius: 5px;">定員30名 要整理券</div>											
ラケット ステージ (第2コート)																			
サイクル スタジオ	サイクル専用			卓球専用			サイクル専用			卓球専用									
アクア ランド							短期水泳教室実施の為 一部コースを制限させていただきます。						<div data-bbox="1518 1145 1953 1327" style="background-color: #ffcc80; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p><b>同伴ビジター1名様まで無料</b> 会員様と一緒にダイドースポーツクラブが 利用できます。 レッスンプログラムも参加出来ます。</p> </div>						

☆詳しいプログラムのご案内☆

.....スタジオ.....

クラス	対象	特 徴
エレメント	どなたでも★	各プログラム動作をしっかりと習得するのにオススメです。カッコよく、効かせる方法をご案内します。
ラディカルパワー	どなたでも★★	専用バーベル（負荷調整可能）セットを使用して筋力トレーニングを行うクラス。音楽に合わせて行うので楽しく筋力トレーニングが出来ます。
X-55	どなたでも★★	プレコリオで行う脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指すステップ台を使ったトータルエアロビクス運動です。
ファイドー	どなたでも★★	パンチやキックのコンビネーションを楽しむクラス。ストレス解消&背中・二の腕・腰周りのシェイプアップに！全身持久力アップを目指します。
BS2	どなたでも★	基本動作を中心に色々なステップを楽しむクラス。歩く動作から、少し走る動作までを楽しみましょう。
ヨガ	どなたでも★	呼吸法、アサーナ、瞑想を三位一体となり、こころとからだのリラックスを味わえるクラスです。
体幹トレーニング	どなたでも★	身体の軸を整え、インナーを刺激していくトレーニングクラスです。また、お腹周りを集中的に動かしていきます。
社交ダンス	どなたでも★	「社交ダンス」の基本を習得するクラス。