

2018年10月22日(月)

☆代替営業日プログラム

# DAÏDON SPORTS CLUB

TEL : 0465 (47) 4715

	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45	22:00
コミュニティ スタジオ (1F)			10:30~11:30				11:45~12:45				13:15~14:00																						19:00~19:45		20:00~21:00														
			ヒーリングヨガ				BC3				BS2																						ベリーダンス		リラックスヨガ														
			穂谷野耶也				谷千夏				谷千夏																						Nobuyo		平田景子														
クラブスタイル スタジオ (2F)		10:15~11:00		11:15~11:45			12:00~13:00				13:15~14:15																						19:00~20:00																
		FIGHT DOO		体幹 トレーニング			HipHop Jazz				ZUMBA																						BSラテン																
		津田朋味		益戸将太			Itsuko				yoko																						杵澤美香																
ラケット ステージ (第2コート)											14:00~14:40																						ウォーリーボール専用																
サイクル スタジオ			卓球専用								サイクル専用				卓球専用								サイクル専用						19:00~19:30		サイクル専用																		
																													サイクル フィット																				
																													益戸将太																				
アクア ランド											13:00~ 13:45																		19:00~19:45																				
											アクアエアロ																		アクアエアロ																				
											飯田佳子																		相原友子																				

同伴ビジター1名様まで無料

会員様と一緒にガイドスポーツクラブが  
利用できます。  
レッスンプログラムも参加出来ます。

DAÏDON SPORTS CLUB

〒250-0872 小田原市中里313-9

☎0465-47-4715

<http://www.dyna-city.com>

☆詳しいプログラムのご案内☆

.....スタジオ.....

クラス	対象	特 徴
ヒーリングヨガ	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。
BS2	少し慣れた方	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。
BC3	少し慣れた方	エアロビクスの動きに筋トレ組合せたクラス。
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。
ファイダー	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。
H i p H o p J a z z	どなたでも★	H i p H o pのリズムトレーニングやJ a z zのターンなどを組み合わせて楽しく踊るクラス
ZUMBA	どなたでも★	ラテンの音楽を中心にフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。
BSラテン	どなたでも★	ラテンダンスの要素と有酸素運動を組み合わせたクラス。
ベリーダンス	どなたでも★	音楽に合わせて全身を使い踊っていくクラス。

.....ラケットステージ&サイクルスタジオ.....

クラス	対象	特 徴
ラリー40	どなたでも★	個性豊かなスタッフと楽しくラリーしましょう！
サイクルフィット	どなたでも★	固定されたスポーツタイプのバイクに乗り、山道、海岸などをイメージして爽快に走り抜けるプログラム。

.....アクアランド.....

クラス	対象	特 徴
アクアエアロ	どなたでも★	水の特性を利用しながら有酸素運動を行っていくクラス