

3月スタジオレッスンスケジュール

月		火		水	木		金		
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
		ヨガ 長友 理恵 10:15-11:15	ボール de リセット 10:30-10:50	定休日	ヨガ 鈴木 絵津子 10:30-11:30		SOUL STEP 10:15-11:00	ピラティス 土谷 恵 10:30-11:30	
ヨガ 榊原 朋子 10:30-11:30	ベーシックストレッチ 10:50-11:10		ボール de リセット 11:00-11:20				ベーシックストレッチ 10:50-11:10		
	ボール & アブド 11:20-11:40	はじめてDANCE 長友 理恵 11:30-12:15					ボール & アブド 11:20-11:40	脂肪燃焼リズム 11:10-11:30	
初級エアロ 榊原 朋子 11:45-12:30			サーキット20 11:40-12:00			初級エアロ 森岡リカ 11:45-12:30		ルーシーダットン Hiromi 11:40-12:40	ダンベル体操 11:40-12:00
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30-13:30							ステップ20 12:50-13:10
中級エアロ 中川 美津子 13:00-14:00	かんたんボクシング 13:10-13:30					ピラティス NAOKO 13:00-14:00		MEGADANZ 伊藤 好美 13:00-13:45	初心者エアロ 半澤 美香 13:20-13:50
		ボディチューニング NAOKO 13:40-14:10					ダンベル体操 13:40-14:00		
ヨガ 飯嶋 亜希子 14:15-15:15	ボール de リセット 14:30-14:50	ピラティス NAOKO 14:30-15:15	かんたんエアロ30 半澤 美香 14:20-14:50			中級エアロ 榊原 朋子 14:15-15:15		エンジョイエアロ 伊藤 好美 14:00-15:00	ボール de リセット30 (お昼寝付き) 14:00-14:30
	ステップ20 15:00-15:20		ステップ20 15:00-15:20					はじめての パワーヨガ MIWA 15:15-16:00	
インストラクターの名前に「*」のマークが付いてるレッス									
		初級エアロ 半澤 美香 19:00-19:45			ピラティス NAOKO 19:00-20:00		初級エアロ 伊藤 好美 19:15-20:00		
MEGADANZ 中西 真知子 20:00-20:45		ZUMBA MASA 20:00-21:00	ステップ20 20:00-20:20			ステップ20 20:05-20:25			
			ボディメンテナンス 二見 百合恵 20:30-21:00		初中級エアロ 伊藤 好美 20:15-21:00	ボディバランス NAOKO 20:30-21:00	ラテンリミックス 土谷 恵 20:15-21:00	ヨガ Hiromi 20:10-21:10	
パワーヨガ 未定 21:00-22:00		ヨガ *二見百合恵 21:10-22:10			MEGADANZ 伊藤 好美 21:15-22:00				

ラテンリミックス・・・ラテンダンスをエッセンスに加えたダンスを始めたい方向けのダンスエクササイズです。
3ヶ月サイクルで振付がチェンジ。着実にステップアップできます！

3月スタジオレッスンスケジュール

土			
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目
3/4	3/11	3/18	3/25
ヨガ RYU 10:30-11:30	ヨガ RYU 10:30-11:30	ヨガ RYU 10:30-11:30	ヨガ RYU 10:30-11:30
ポール de リセット 11:00-11:20	ポール de リセット 11:00-11:20	ポール de リセット 11:00-11:20	ポール de リセット 11:00-11:20
初級エアロ 尾上 織江 12:00-12:45	初級エアロ 榊原 朋子 12:00-12:45	初級エアロ 森岡 リカ 12:00-12:45	初級エアロ 伊藤 好美 12:00-12:45
ヨガ 飯嶋 亜希子 13:00-14:00	ヨガ 榊原 朋子 13:00-14:00	MEGADANZ 田中 奈都代 13:00-13:45	ベリーダンス ARIANE 13:00-14:00

日			
第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
3/5	3/12	3/19	3/26
ルーシーダットン Hiromi 10:20-11:20	ウェーブリング 伊藤 好美 10:20-11:20	バレトン 飯嶋 亜希子 10:20-11:20	ピラティス 中川 美津子 10:20-11:20
ジャズダンス 都筑 尊成 11:30-12:15	初中級エアロ 伊藤 好美 11:30-12:15	初級エアロ 尾上 織江 11:30-12:15	初級ステップ 中川 美津子 11:30-12:15
初級エアロ30 浜本 育子 15:15-15:45	初級エアロ30 浜本 育子 15:15-15:45	初級エアロ30 浜本 育子 15:15-15:45	初級エアロ30 浜本 育子 15:15-15:45
ソフトパワーヨガ 浜本 育子 16:00-17:00	ソフトパワーヨガ 浜本 育子 16:00-17:00	ソフトパワーヨガ 浜本 育子 16:00-17:00	ソフトパワーヨガ 浜本 育子 16:00-17:00

3月4日(土) } 14:40~15:40 ホットヨガ ※女性限定
3月18日(土) }

インストラクター: Hiromi 会場: 女性更衣室内 岩盤浴
定員: 先着順10名(代理予約不可)

※二日間の重複予約不可!! 但し、定員割の場合のみ可!!
※定員オーバーの際は、先着順でキャンセル待ち!!

デイトム会員様のみ、権利外利用料1,080円がかかります。
予約開始日時: 2月25日より 電話予約可(電話予約の方のみ、10:30~)
持ち物: ヨガマット(レンタル不可)

※土曜日の下記のレッスンは、Bスタジオ
で行っています。お気を付け下さいませ。

11:35-11:55 ポール de リセット

※定員制限のあるレッスンは、当日フロントにて整理券を「本人分のみ」先着順で
配布しております。ご理解ご了承、宜しくお願い致します。