

11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	ポール de リセット 10:30-10:50	定休日	ヨガ RURIKO 10:30-11:30		ルーシーダットン Hiromi 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		ポール de リセット 11:00-11:20				ベーシックストレッチ 10:50-11:10		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20 11:20-11:40
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		SOUL STEP 石丸慧 11:40-12:40	ダンベル体操 11:50-12:10
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30-13:30							ステップ20 12:30-12:50
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 13:00-13:30
		ボディチューニング NAOKO 13:40-14:10					ダンベル体操 13:40-14:00		ポール de リセット30 (お昼寝付き) 13:45-14:15
ヨガ 飯嶋 亜希子 14:15-15:15	ポール 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 尾上 織江 14:15-15:15		エンジョイエアロ 伊藤 好美 14:00-15:00	はじめてのパワーヨガ MIWA 14:30-15:15
	ステップ20 15:00-15:20		ステップ20 15:00-15:20						
初級エアロ 尾上 織江 19:00-19:50		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	
			ステップ20 20:00-20:20				ステップ20 20:05-20:25		
MEGADANZ 中西 真知子 20:00-21:00	ヨガ Hiromi 20:15-21:15	ZUMBA MASA 20:00-21:00	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
			ヨガ 二見百合恵 21:10-22:10			MEGADANZ 伊藤 好美 21:15-22:00			

11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
11/4	11/11	11/18	11/25
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 森岡 リカ 12:00-12:45	ステップ45 川野 結衣 12:00-12:45	ストリートダンス 石丸 慧 12:00-12:45	MEGADANZ 伊藤 好美 12:00-12:45
MEGADANZ 中西 真知子 13:00-13:45	ベリーダンス ARIANE 13:00-14:00	初級エアロ 尾上 織江 13:00-13:45	ボディメンテナンス 二見 百合恵 13:00-14:00

日			
第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
11/5	11/12	11/19	11/26
ピラティス 中川 美津子 10:20-11:20	ヨガ 榊原 朋子 10:20-11:20	ジャズダンス 都筑 尊成 10:20-11:20	バレトン 飯嶋 亜希子 10:20-11:20
初級エアロ 中川 美津子 11:30-12:15	初級エアロ 榊原 朋子 11:30-12:15	HIP-HOP 都筑 尊成 11:30-12:15	ファンク 都筑 尊成 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

11月4日(土) } 15:00~15:40 ホットヨガ ※女性限定
11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：10月26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。