

5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 ポール de リセット 11:00-11:20	定休日	ヨガ RURIKO 10:30-11:30		ヨガ 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 & アプド 11:20-11:40						ベーシックストレッチ 10:50-11:10 ポール & アプド 11:20-11:40		ベーシックストレッチ 10:50-11:10 脂肪燃焼20 11:20-11:40
初級エアロ 榊原 朋子 11:45-12:30		はじめてDANCE 長友 理恵 11:30-12:15	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 ステップ20 12:30-12:50
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30-13:30							
中級エアロ 中川 美津子 13:00-14:00		ボディチューニング NAOKO 13:40-14:10				ピラティス NAOKO 13:00-14:00	ダンベル体操 13:40-14:00	MEGADANZ 伊藤 好美 13:00-13:45	初心者エアロ 半澤美香 13:00-13:30 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 ステップ20 15:00-15:20	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 ステップ20 15:00-15:20			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
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	
MEGADANZ 中西 真知子 20:00-21:00	ヨガ 牧園 真衣子 20:15-21:15	ZUMBA MASA 20:00-21:00	ステップ20 20:00-20:20 ボディメンテナンス 二見 百合恵 20:30-21:00			エンジョイエアロ 伊藤 好美 20:15-21:00	ステップ20 20:05-20:25 ボディバランス NAOKO 20:30-21:00	Free Style 都筑 尊成 20:15-21:15	ヨガ 永谷 栄子 20:10-21:10
			ヨガ 二見百合恵 21:10-22:10			※中級クラスです MEGADANZ 伊藤 好美 21:15-22:00			

Free Style・・・ジャズ、Hip-Hop、ファンク、ポッピング、ロックンロール等様々なジャンルを組合せ、楽しく踊ります。
 ポッピング=筋肉をはじくダンス ロックンロール=体に鍵をかける感じのダンス

5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	
5/5	5/12	5/19	5/26	
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 榊原 朋子 12:00-12:45	ウェーブリング 伊藤 好美 12:00-12:45	初級エアロ 尾上 織江 12:00-12:45	初級エアロ 森岡 リカ 12:00-12:45	
ストリートダンス 石丸 慧 13:15-14:15	MEGADANZ 中西 真知子 13:00-14:00	ポディーバランス 二見 百合恵 13:00-14:00	ベリーダンス ARIANE 13:00-14:00	

5/5 ストリートダンスは開始時間が通常と異なります。お気を付け下さい。

5月19日(土) 15:00~15:40 ホットヨガ ※女性限定

インストラクター: YUI 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: 4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)

日				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	
5/6	5/13	5/20	5/27	
ヨガ 永谷 栄子 10:20-11:20	バレトン 飯嶋 亜希子 10:20-11:20	パワーヨガ NAOKO 10:20-11:20	ウェーブリング 伊藤 好美 10:20-11:20	
初級エアロ 永谷 栄子 11:30-12:15	STEP 中川 美津子 11:30-12:15	初級エアロ 尾上 織江 11:30-12:15	初級エアロ 伊藤 好美 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	