

9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	ベーシックストレッチ 10:50-11:10 ポール & アブド 11:20-11:40	ヨガ Hiromi 10:30-11:30	ベーシックストレッチ 10:50-11:10 脂肪燃焼20 11:20-11:40
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 & アブド 11:20-11:40	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
初級エアロ 榊原 朋子 11:45-12:30		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30-13:30					MEGADANZ 伊藤 好美 13:00-13:45	初心者エアロ 半澤美香 13:00-13:30
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		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、ロッキング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 ロッキング=体に

9月 土日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	第5週目
9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
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	ヨガ RYU 10:30-11:30
ポール de リセット 11:35-11:55	ポール de リセット 11:35-11:55	ポール de リセット 11:35-11:55	ポール de リセット 11:35-11:55	ポール de リセット 11:35-11:55
MEGADANZ 中西 真知子 12:00-12:45	初級エアロ 川野 結衣 12:00-12:45	ジャイロキネシス RURIKO 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
Bodyメンテナンス 二見 百合恵 13:00-14:00	ベリーダンス ARIANE 13:00-14:00	初級エアロ 尾上 織江 13:00-14:00	ジャズダンス 都筑 尊成 13:00-14:00	ストリートダンス 石丸 慧 13:00-14:00

※ 要予約 9月15日(土) ジャイロキネシス
定員15名 フロントにて予約受付いたします。

9月8日(土) 15:00~15:40 **ホットヨガ ※女性限定**
9月22日(土)

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: 8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)

日				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
ウェーブリング 伊藤 好美 10:20-11:20	ビューティーペルヴィス 骨盤調整 牧園 真依子 10:20-11:20	ヨガ 飯嶋 亜希子 10:20-11:20	MEGADANZ 新曲発表会 10:20-11:20	ピラティス 中川 美津子 10:20-11:20
初級エアロ 伊藤 好美 11:30-12:15	初級エアロ 尾上 織江 11:30-12:15	ハレト 飯嶋 亜希子 11:30-12:30	ウェーブリング 伊藤 好美 11:30-12:30	初級エアロ 中川 美津子 11:30-12:15
		↑ ↑	↑ ↑	

60分のレッスンとなります。

ご案内

- 9月23日(日) MEGADANZ新曲発表会!!!
長友理恵IR & 伊藤好美IRのWイントラで開催!!
※ 参加詳細は、館内POPまたはHPでご確認ください!!
- 9月9日(日) NEWレッスン「ビューティーペルヴィス 骨盤調整」
内容: 自力整体... 主にストレッチマットに仰向けの状態で、
骨盤を中心に、ゆるめながら身体の左右差を
整えるレッスンです。
- 9月15日(土) ジャイロキネシスの内容については、館内POP
またはHPでご確認ください。

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	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	ソフトパワーヨガ 浜本 育子 16:00-17:00