

10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		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 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
	ポール & アブド 11:20-11:40	はじめてDANCE 長友 理恵 11:30-12:15				ポール & 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
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30-13:30						ダンベル体操 11:50-12:10
中級エアロ 中川 美津子 13:00-14:00								ステップ20 12:30-12:50
		ボディチューニング NAOKO 13:40-14:10				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
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
	ステップ20 15:00-15:20		ステップ20 15:00-15:20					ポール de リセット30 (お昼寝付き) 13:45-14:15
							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	かんたんDANCE T ² 20:00-21:00	ステップ20 20:00-20:20		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	Free Style 都筑 尊成 20:15-21:15	
			ボディメンテナンス 二見 百合恵 20:30-21:00		※中級クラスです	ボディバランス NAOKO 20:30-21:00	ヨガ 永谷 栄子 20:10-21:10	
			ヨガ 二見 百合恵 21:10-22:10		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=体に鍵をかける感じのダンス

10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
10/6	10/13	10/20	10/27	
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	
ボール de リセット 11:35-11:55	ボール de リセット 11:35-11:55	ボール de リセット 11:35-11:55	ボール de リセット 11:35-11:55	
初級エアロ 中川 美津子 12:00-12:45	ストリートダンス 石丸 慧 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	
ピラティス 中川 美津子 13:00-14:00	初級エアロ 尾上 織江 13:00-13:45	MEGADANZ 中西 真知子 13:00-14:00	ベリーダンス ARIANE 13:00-14:00	

↑ 45分レッスンになります。

10月13日(土) 15:00~15:40 **ホットヨガ ※女性限定**
 10月27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: 9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
10/7	10/14	10/21	10/28	
ヨガ 飯嶋 亜希子 10:20-11:20	ウィープリング 伊藤 好美 10:20-11:20	ヨガ 榊原 朋子 10:20-11:20	ジャイロキネシス RURIKO 10:20-11:20	
パレトン 飯嶋 亜希子 11:30-12:15	初級エアロ 伊藤 好美 11:30-12:15	初級エアロ 榊原 朋子 11:30-12:15	ヨガ RURIKO 11:30-12:15	

ご案内

- 10月28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でご確認下さい。(要予約, 定員15名)

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	