

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	ポール de リセット 11:00-11:20	ヨガ Hiromi 10:30-11:30	ベーシックストレッチ 10:50-11:10
ヨガ 榊原 朋子 10:30-11:30	ベーシックストレッチ 10:50-11:10	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	ポール & アプド 11:20-11:40	SOUL STEP 石丸 慧 11:40-12:40	脂肪燃焼20 11:20-11:40
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					ダンベル体操 11:50-12:10	
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
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	ポール de リセット30 (お昼寝付き) 13:45-14:15
	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 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 都筑 尊成 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	ヨガ 永谷 栄子 20:10-21:10
			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 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

11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	
11/3	11/10	11/17	11/24	
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	
初級エアロ 尾上 織江 12:00-12:45	初級エアロ 中西 真知子 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	
ボディ メンテナンス 二見 百合恵 13:00-14:00	MEGADANZ 中西 真知子 13:00-14:00	ストリートダンス 石丸 慧 13:00-14:00	ベリーダンス ARIANE 13:00-14:00	

11月3日(土) 11月17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: 10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	
11/4	11/11	11/18	11/25	
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	ジャイロキネシス RURIKO 10:20-11:20	ヨガ 榊原 朋子 10:20-11:20	
バレトン 飯嶋 亜希子 11:30-12:15	初級エアロ 伊藤 好美 11:30-12:15	ジャズ 都筑 尊成 11:30-12:15	初級エアロ 榊原 朋子 11:30-12:15	

ご案内

- 11月18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	