

12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	ステップ20 12:30~12:50	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		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
	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
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
			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

12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	
12/1	12/8	12/15	12/22	
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	
ベリーダンス ARIANE 12:00~12:45	初級エアロ 尾上 織江 12:00~12:45	ジャイロキネシス RURIKO 11:45~12:45	初級エアロ 中西 真知子 12:00~12:45	
ボディ メンテナンス 二見 百合恵 13:00~14:00	ジャズ 都筑 尊成 13:00~14:00	ストリートダンス 石丸 慧 13:00~14:00	MAGADANZ 中西 真知子 13:00~14:00	

12月1日(土) 15:00~15:40 ホットヨガ ※女性限定
12月15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:11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	
12/2	12/9	12/16	12/23	
ヨガ 飯嶋 亜希子 10:20~11:20	ヨガ YUI 10:20~11:20	ウェーブリング 伊藤 好美 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 榊原 朋子 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	

ご案内

12月15日(土)のジャイロキネシスは【11:45~12:45】の60分レッスンになります。内容については、館内POPまたはHPでご確認下さい。

定員15名、要予約、お早めにご予約下さい!!

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	
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	