

2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 YUI 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 榎原 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 石丸 慧 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 榎原 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 | ダンベル体操 11:50~12:10 |
| | | ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30~13:30 | | | | | | | ステップ20 12:30~12:50 |
| 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 | | MEGADANZ 伊藤 好美 13:00~13:45 | 初心者エアロ 半澤 美香 13:00~13:30 |
| | | | | | | | 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 | 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 | | | 初中級ステップ 都筑 尊成 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 |
| | 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 | 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

2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 | |
| 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | |
| 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 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 | |
| HIP HOP 都筑 尊成 13:00~14:00 | MEGADANZ 中西 真知子 13:00~14:00 | ボディ メンテナンス 二見 百合恵 13:00~14:00 | ストリート 石丸 慧 13:00~14:00 | |

2月9日(土) 2月23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:1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 | |
| 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | |
| ウェープリング 伊藤 好美 10:20~11:20 | ジャイロキネシス RURIKO 10:20~11:20 | ベリーダンス ARIANE 10:20~11:20 | ヨガ 飯嶋 亜希子 10:20~11:20 | |
| 初級エアロ 伊藤 好美 11:30~12:15 | ヨガ RURIKO 11:30~12:15 | ジャズ 都筑 尊成 11:30~12:15 | バレトン 飯嶋 亜希子 11:30~12:15 | |

ご案内

| | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|
| 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 | |