

2020年7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	ポール de リセット 10:30~10:50	ヨガ まなみ 10:30~11:30	ポール de リセット 10:30~10:50	
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 KEI 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 KEI 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						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
		ボディチューニング NAOKO 13:40~14:10							ポール de リセット30 (お昼寝付き) 13:50~14:20
バレトン 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 14:20~14:50			ZUMBA MIDORI 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						
		レッスン内容や休講など急な変更が起こる可能性があります。 ご理解の程、宜しくお願い致します。							
初級エアロ 中西 真知子 19:10~19:55		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 20:10~21:10	ヨガ 水谷 恵 20:15~21:15	かんたんDANCE 都筑 尊成 20:00~21:00	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	Free Style 都筑 尊成 20:15~21:15	
					※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、ロックンロール等 様々なジャンルを組合せ、楽しく踊ります。 SOUL STEP・・・70`80`年代のディスコミュージックに合わせ基本的なリ ズムや動きをマスターしていきます。			

2020年7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	
7/4	7/11	7/18	7/25	
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	
バレトン 飯嶋 亜希子 12:00~12:45	簡単 自重トレーニング 都筑 尊成 12:00~12:45	かんたんステップ 都筑 尊成 12:00~12:45	初級エアロ 中西 真知子 12:00~12:45	
ストリート KEI 13:00~14:00	ジャズダンス 都筑 尊成 13:00~14:00	フリースタイル KEI 13:00~14:00	メガダンス 中西 真知子 13:00~14:00	

7月11日(土) 7月18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6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1,100円がかかります。

予約開始日時: 6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	
7/5	7/12	7/19	7/26	
ウェープリング 伊藤 好美 10:20~11:20	ヨガ 飯嶋 亜希子 10:20~11:20	ベリーダンス ARIANE 10:20~11:20	ジャイロキネシス RURIKO 10:20~11:20	
初級エアロ 伊藤 好美 11:30~12:15	バレトン 飯嶋 亜希子 11:30~12:15	ヨガ YUI 11:30~12:15	ヨガ RURIKO 11:30~12:15	

ご案内

ジャイロキネシスは予約制となっております。(定員15名)

レッスン内容は、館内POPまたはホームページでご確認下さい。

18日(土)かんたんステップはステップ台を使用しません。

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	
ヨガ 浜本 育子 16:00~17:00	ヨガ 浜本 育子 16:00~17:00	ヨガ 浜本 育子 16:00~17:00	ヨガ 浜本 育子 16:00~17:00	