

2020年9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		定休日	ヨガ RURIKO 10:30~11:30		ヨガ まなみ 10:30~11:30	
ヨガ 榎原 朋子 10:30~11:30		はじめてDANCE KEI 11:30~12:15			初級エアロ 森岡 リカ 11:45~12:30		SOUL STEP KEI 11:40~12:40	
初級エアロ 榎原 朋子 11:45~12:30		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30~13:30			ピラティス NAOKO 13:00~14:00		MEGADANZ 伊藤 好美 13:00~13:45	
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			ZUMBA MIDORI 14:15~15:15		エンジョイエアロ 伊藤 好美 14:00~15:00	
バレトン 飯嶋 亜希子 14:15~15:15		ピラティス NAOKO 14:30~15:15			マスクorフェイスシールド必着となります。 ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。			
		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	
初級エアロ 中西 真知子 19:10~19:55		かんたんDANCE 山崎 栞奈 20:10~21:10	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 ボディバランス NAOKO 20:30~21:00	Free Style KEI 20:15~21:15	
MEGADANZ 中西 真知子 20:10~21:10	ヨガ 水谷 恵 20:15~21:15				※中級クラスです			
			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。 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9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	
9/5	9/12	9/19	9/26	
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	
ヒップホップ 山崎 葉奈 12:00~12:45	脱疲労 エクササイズ 中西 真知子 12:00~12:45	初級エアロ 中川 美津子 12:00~12:45	フリースタイル KEI 12:00~12:45	
ヨガ YUI 13:00~14:00	メガダンス 中西 真知子 13:00~14:00	ストリート KEI 13:00~14:00	ボディ メンテナンス 二見 百合恵 13:00~14:00	

9月5日(土) 9月19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: 7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	
9/6	9/13	9/20	9/27	
ヨガ YUI 10:20~11:20	ヨガ 飯嶋 亜希子 10:20~11:20	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 11:30~12:15	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	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。

脱疲労エクササイズとは?

心身ともに健康的な豊かさ、幸せを得られるエクササイズです。

マスクorフェイスシールド必着となります。
ご理解、ご協力、宜しくお願い致します。

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	