

11月スタジオレッスンスケジュール(平日)

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 榊原 朋子 10:30-11:30	ストレッチ 10:50-11:10		ボールdeリセット 10:50-11:10			ストレッチ 10:50-11:10		ストレッチ 10:50-11:10	
	筋トレ&体幹トレ 11:20-11:40		スモールボールエクササイズ 11:20-11:40			バランスボールエクササイズ 11:20-11:40		初心者エアロ 11:30-12:00	
初級エアロ 榊原 朋子 11:45-12:30		はじめてDANCE KEI 11:30-12:15	サーキット 12:00-12:20			初級エアロ 森岡リカ 11:45-12:30		SOUL STEP KEI 11:40-12:40	STEP 12:15-12:35
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30-13:30							
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	
								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				ZUMBA MIDORI 14:15-15:15		※中級クラスです	
<p>ご利用される際は、検温・マスクまたはフェイスシールドの着用が必須となります。着用のない場合はご利用をお断りさせていただきます。 ※シャワーは除く ※マスクはフロントにて販売いたしております。ご協力・ご理解の程、よろしくお願い致します。</p> <p>レッスンは予告なく、変更・終了する場合がございます。ご了承くださいませよう、お願い致します。</p>									
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 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	ボディバランス NAOKO 20:30-21:00	Free Styleダンス KEI 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				

11月 スタジオレッスンスケジュール(土日)

土曜日				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	
11/7	11/14	11/21	11/28	
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	
初級エアロ 森岡 リカ 12:00-12:45	初級エアロ 中西 真知子 12:00-12:45	バレトン 飯嶋 亜希子 12:00-12:45	初級エアロ 森岡 リカ 12:00-12:45	
バレトン 飯嶋 亜希子 13:00-14:00	MEGADANZ 中西 真知子 13:00-14:00	ヨガ 飯嶋 亜希子 13:00-14:00	HIP-HOP KANNA 13:00-14:00	
<p>11月14日(土) 11月28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!!</p> <p>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)</p>				

日曜日				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
ピラティス 中川 美津子 10:20-11:20	ジャイロキネシス RURIKO 10:20-11:20	ウェービング 伊藤 好美 10:20-11:20	ヨガ 榊原 朋子 10:20-11:20	ウェービング 伊藤 好美 10:20-11:20
初級エアロ 中川 美津子 11:30-12:15	ヨガ RURIKO 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	ベリーダンス ARIANE 11:30-12:15
<p>ご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脱疲労エクササイズ・・・心身共に健康的な豊かさ幸せを得られ心身調整系エクササイズです。 ・ジャイロキネシスは完全予約制となっております(定員15名) <p>コロナウイルス対策として 館内全ての施設(シャワー以外)をご利用の際は、マスク・フェイスシールドなどの着用が義務付けられております。着用の無い方は、ご利用をお断りさせていただきます。(マスク販売有り) 来館時に検温のご協力お願い致します。37.5℃以上の方はご利用をお断りさせていただきます。</p> <p>ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。</p>				
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	