



# 1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	
		<b>ヨガ</b> YUI 10:15-11:15		<b>定休日</b>	<b>ヨガ</b> RURIKO 10:30-11:30		<b>ヨガ</b> まなみ 10:30-11:30		
<b>ヨガ</b> 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 11:00-11:20	
	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		筋トレ&ダンベル 11:35-11:55	
<b>初級エアロ</b> 榊原 朋子 11:45-12:30		<b>はじめてDANCE</b> KEI 11:30-12:15			<b>初級エアロ</b> 森岡リカ 11:45-12:30		<b>SOUL STEP</b> KEI 11:40-12:40	サーキット 12:10-12:30	
		<b>ラテンエアロ</b> 鈴木 訓子 12:30-13:30						↑ 上記3本は時間と内容 を変更をしています。	
<b>中級エアロ</b> 中川 美津子 13:00-14:00		ボディチューニング NAOKO 13:40-14:10			<b>ピラティス</b> NAOKO 13:00-14:00		<b>MEGADANZ</b> 伊藤 好美 13:00-13:45		
							<b>エンジョイエアロ</b> 伊藤 好美 14:00-15:00		
<b>バレトン</b> 飯嶋 亜希子 14:15-15:15		<b>ピラティス</b> NAOKO 14:30-15:15			<b>ZUMBA</b> 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>									
<b>初級エアロ</b> 中西 真知子 19:10-19:55		未定			<b>ピラティス</b> NAOKO 19:00-20:00		<b>初級エアロ</b> 伊藤 好美 19:15-20:00		
		<b>かんたんDANCE</b> 山崎 葉奈 20:05-21:05	ボディメンテナンス 二見 百合恵 20:30-21:00	<b>エンジョイエアロ</b> 伊藤 好美 20:15-21:00	ボディバランス NAOKO 20:30-21:00	<b>Free Styleダンス</b> KEI 20:15-21:15			
<b>MEGADANZ</b> 中西 真知子 20:10-21:10	<b>ヨガ</b> YUI 20:15-21:15	時間変更 ↑		※中級クラスです					
	インストラクター変更 ↑		<b>ヨガ</b> 二見百合恵 21:10-22:10	<b>MEGADANZ</b> 伊藤 好美 21:15-22:00					

# 1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	
1/9	1/16	1/23	1/30	
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 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 中川 美津子 12:00-12:45	初級エアロ 森岡 リカ 12:00-12:45	
MEGADANZ 中西 真知子 13:00-14:00	ヨガ 飯嶋 亜希子 13:00-14:00	ピラティス 中川 美津子 13:00-14:00	フリースタイル KEI 13:00-14:00	
<p>1月16日(土) 15:00~15:40 <b>ホットヨガ ※女性限定</b>                      1月30日(土)                      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:12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	
1/10	1/17	1/24	1/31	
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 榊原 朋子 10:20-11:20	MEGADANZ 伊藤 好美 10:20-11:20	
ヨガ RURIKO 11:30-12:15	ジャズダンス KANNA 11:30-12:15	初級エアロ 榊原 朋子 11:30-12:15	ウェープリング 伊藤 好美 11:30-12:15	
<p><b>ご案内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul> <p><b>コロナウイルス対策として</b>                      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	