



1月20日～2月7日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 榑原 朋子 10:30-11:30	ストレッチ 10:50-11:10 筋トレ&体幹トレ 11:20-11:40	ヨガ YUI 10:15-11:15	ボールdeリセット 10:50-11:10 スモールボールエクササイズ 11:20-11:40	定休日	ヨガ RURIKO 10:30-11:30	ストレッチ 10:50-11:10 バランスボールエクササイズ 11:20-11:40	ヨガ まなみ 10:30-11:30	ストレッチ 11:00-11:20 筋トレ&ダンベル 11:35-11:55
初級エアロ 榑原 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	サーキット 12:10-12:30
中級エアロ 中川 美津子 13:00-14:00		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	↑ 上記3本は時間と内容を 変更をしています。
バレトン 飯嶋 亜希子 14:15-15:15		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	
		ピラティス NAOKO 14:30-15:15					※中級クラスです	
初級エアロ 中西 真知子 19:00-19:45		STEP DEGUCHI 19:00-19:45			ピラティス NAOKO 18:45-19:45		MEGADANZ 伊藤 好美 19:00-19:45	

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。

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。

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 ホットヨガ ※女性限定 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1,100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)</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>ご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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をお願い致します。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、よろしく申し上げます。</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	