



2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 11:00-11:20	
	筋トレ&体幹トレ 11:20-11:40	はじめてDANCE KEI 11:30-12:15	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	
初級エアロ 榊原 朋子 11:45-12:30			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
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30-13:30						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				ピラティス NAOKO 13:00-14:00			
								エンジョイエアロ 伊藤 好美 14:00-15:00	
パレトン 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	
初級エアロ 中西 真知子 19:00-19:45		STEP45 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。

緊急事態宣言発令のため、時短営業となります。

レッスン時間・レッスン内容が変わっております。

お間違えのないよう、お願い致します。

2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	
2/6	2/13	2/20	2/27	
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	
バレトン 飯嶋 亜希子 12:00-12:45	初級エアロ 中西 真知子 12:00-12:45	ベリーダンス ARIANE 12:00-12:45	初級エアロ 森岡 リカ 12:00-12:45	
ヨガ 飯嶋 亜希子 13:00-14:00	MEGADANZ 中西 真知子 13:00-14:00	バレトン 飯嶋 亜希子 13:00-14:00	フリースタイル KEI 13:00-14:00	
<p>2月13日(土) 15:00~15:40 ホットヨガ ※女性限定 2月20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1,100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	
2/7	2/14	2/21	2/28	
ピラティス 中川 美津子 10:20-11:20	ヨガ 榊原 朋子 10:20-11:20	ジャイロキネシス RURIKO 10:20-11:20	ウェーブリング 伊藤 好美 10:20-11:20	
初級エアロ 中川 美津子 11:30-12:15	初級エアロ 榊原 朋子 11:30-12:15	ヨガ RURIKO 11:30-12:15	MEGADANZ 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	