



5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 Y U I 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 | | ストレッチ 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 K E I 11:30-12:15 | ボールd eリセット 11:20-11:40 | | | | ダンベルエクササイズ 11:20-11:40 | | スモールボールエクササイズ 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 K E I 11:40-12:40 | |
| | | ラテンエアロ 鈴木訓子 12:30-13:30 | | | | | | | シェイプボクシング 12:10-12:30 |
| 中級エアロ 中川美津子 13:00-14:00 | | | | | | ピラティス NAOKO 13:00-14:00 | | MEGADANZ 伊藤好美 13:00-13:45 | |
| | | ボディチューニング NAOKO 13:45-14:15 | | | | | | 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 | | | | Z U M B A MIDORI 14:15-15:15 | | | |
| | | | | | | | | | ※中級クラスです |

※館内ご利用時は、マスク(フェイスシールド)の着用が必須となります。(マスクはフロントにて販売もしています)

・レッスンは予告なく、変更・終了する場合があります

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|----------------------------------|--|--|-------------------------------|--|---------------------------------|--|
| 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 | |
|-------------------------------|--|----------------------------------|--|--|-------------------------------|--|---------------------------------|--|

**緊急事態宣言の発出により、20:00までの営業となります。
営業時間の短縮により、夜のスタジオレッスンが変更となります。
レッスン参加の会員様は、お間違いのないようご注意ください。**

5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 | 第5週目 |
| 5/1 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 |
| 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 | 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 中川美津子 12:00-12:45 | ベリーダンス ARIANE 12:00-12:45 | 初級エアロ 中西真知子 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 | ピラティス 中川美津子 13:00-14:00 | ヨガ YUI 13:00-14:00 | MEGADANZ 中西真知子 13:00-14:00 | フリースタイル KEI 13:00-14:00 |

5月8日(土) 5月15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：女性用 岩盤浴内

定員：6名（先着予約順）※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!!

デイトム会員様のご利用は、時間外利用料の1,100円が必要となります

予約開始日時：5月25日より 電話予約可(電話予約は10:30~)

持ち物：ヨガマット(レンタル不可)

| 日曜日 | | | | |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 第1週目 | 第2週目 | 第3週目 | 第4週目 | 第5週目 |
| 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 |
| ヨガ 榊原朋子 10:20-11:20 | ウェーブリング 伊藤好美 10:20-11:20 | ジャイロキネシス RURIKO 10:20-11:20 | ヨガ 榊原朋子 10:20-11:20 | ピラティス 中川美津子 10:20-11:20 |
| 初級エアロ 榊原朋子 11:30-12:15 | MEGADANZ 伊藤好美 11:30-12:15 | ヨガ RURIKO 11:30-12:15 | 初級エアロ 榊原朋子 11:30-12:15 | 初級エアロ 中川美津子 11:30-12:15 |

ご案内

- ・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）

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)の装着が義務付けられています

装着されていない方のご利用をお断りさせて頂いています(マスク販売有り)

来館時に検温のご協力お願い致します

検温時37.5℃以上の方は施設のご利用をお断りさせていただきます

ご理解・ご協力の程、よろ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 | 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 | ヨガ 浜本育子 16:00-17:00 |