



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 榊原朋子 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	ストレッチ 10:50-11:10 ボールdeリセット 11:20-11:40	定休日	ヨガ RURIKO 10:30-11:30	ストレッチ 10:50-11:10 ダンベルエクササイズ 11:20-11:40 バランスボールエクササイズ 12:00-12:20	ヨガ まなみ 10:30-11:30	ストレッチ 11:00-11:20 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		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	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		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	
バレトン 飯嶋亜希子 14:15-15:15		ボディチューニング NAOKO 13:45-14:15			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	

※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 19:10-19:55		STEP45 DEGUCHI 19:10-19:55		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 YUI 20:15-21:15		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 ※中級クラスです	ボディバランス NAOKO 20:30-21:00	Free Styleダンス KEI 20:15-21:15	
			ヨガ 二見百合恵 21:10-22:10	MEGADANZ 伊藤好美 21:15-22:00			



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 榊原朋子 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	ストレッチ 10:50-11:10 ボールdeリセット 11:20-11:40	定休日	ヨガ RURIKO 10:30-11:30	ストレッチ 10:50-11:10 ダンベルエクササイズ 11:20-11:40	ヨガ まなみ 10:30-11:30	ストレッチ 11:00-11:20 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		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	バランスボールエクササイズ 12:00-12:20	SOUL STEP KEI 11:40-12:40	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		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	
バレトン 飯嶋亜希子 14:15-15:15		ボディチューニング NAOKO 13:45-14:15			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	

※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	
-------------------------------	--	----------------------------------	--	-------------------------------	--	---------------------------------	--

緊急事態宣言中により、20:00までの営業時間となります。
営業時間の短縮により、夜のレッスン時間が変更となっています。
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。

6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
6/5	6/12	6/19	6/26	
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 中川美津子 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	ベリーダンス ARIANE 12:00-12:45	
ピラティス 中川美津子 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	フリースタイル KEI 13:00-14:00	

6月5日(土) 6月12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
6/6	6/13	6/20	6/27	
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	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 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	
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	