

2020年8月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 YUI 10:15~11:15		定休日				
ヨガ 榊原 朋子 10:30~11:30					ヨガ RURIKO 10:30~11:30		ヨガ まなみ 10:30~11:30	
初級エアロ 榊原 朋子 11:45~12:30		はじめてDANCE KEI 11:30~12:15			初級エアロ 森岡 リカ 11:45~12:30		SOUL STEP KEI 11:40~12:40	
		ラテンエアロ 鈴木 訓子 12:30~13:30						
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		MEGADANZ 伊藤 好美 13:00~13:45	
バレトン 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		エンジョイエアロ 伊藤 好美 14:00~15:00	
		マスクorフェイスシールド必着となります。 ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。						
初級エアロ 中西 真知子 19:10~19:55		初級エアロ 半澤 美香 19:00~19:45			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 水谷 恵 20:15~21:15	かんたんDANCE 都筑 尊成 20:00~21:00	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 <small>※中級クラスです</small>	ステップ20 20:05~20:25 ボディバランス NAOKO 20:30~21:00	Free Style 都筑 尊成 20:15~21:15	
			ヨガ 二見 百合恵 21:10~22:10		MEGADANZ 伊藤 好美 21:15~22:00			
						Free Style・・・ジャズ、Hip-Hop、ファンク、ポッピング、ロッキング等 様々なジャンルを組合せ、楽しく踊ります。 SOUL STEP・・・70~80年代のディスコミュージックに合わせ基本的なリズムや動きをマスターしていきます。		

2020年8月 土日スタジオレッスンスケジュール

土				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	
8/1	8/8	8/22	8/29	
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	
簡単 自重トレーニング 都筑 尊成 12:00~12:45	かんたんステップ 都筑 尊成 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	
ジャズダンス 都筑 尊成 13:00~14:00	ボディ メンテナンス 二見 百合恵 13:00~14:00	メガダンス 中西 真知子 13:00~14:00	ストリート KEI 13:00~14:00	

日				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
8/2	8/9	8/16	8/23	8/30
ヨガ YUI 10:20~11:20	ヨガ 榊原 朋子 10:20~11:20	ヨガ 飯嶋 亜希子 10:20~11:20	ジャイロキネシス RURIKO 10:20~11:20	ウェープリング 伊藤 好美 10:20~11:20
ベリーダンス ARIANE 11:30~12:15	初級エアロ 榊原 朋子 11:30~12:15	パレト 飯嶋 亜希子 11:30~12:15	ヨガ RURIKO 11:30~12:15	初級エアロ 伊藤 好美 11:30~12:45

ご案内

ジャイロキネシスは予約制となっております。(定員15名)

レッスン内容は、館内POPまたはホームページでご確認下さい。

8日(土)かんたんステップはステップ台を使用しません。

マスクorフェイスシールド必着となります。
ご理解、ご協力、宜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

8月8日(土) 15:00~15:40 **ホットヨガ ※女性限定**
8月22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!!

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: 7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)