

12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	
12/5	12/12	12/19	12/26	
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	
パレトン 飯嶋 亜希子 12:00-12:45	HIP-HOP KANNA 12:00-12:45	初級エアロ 森岡 リカ 12:00-12:45	初級エアロ 中西 真知子 12:00-12:45	
ヨガ 飯嶋 亜希子 13:00-14:00	ボディ メンテナンス 二見 百合恵 13:00-14:00	フリースタイル KEI 13:00-14:00	MEGADANZ 中西 真知子 13:00-14:00	
<p>12月12日(土) 15:00~15:40 ホットヨガ ※女性限定 12月26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1,080円がかかります。 予約開始日時:11月26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	
12/6	12/13	12/20	12/27	
ヨガ 榊原 朋子 10:20-11:20	ヨガ YUI 10:20-11:20	ジャイロキネシス RURIKO 10:20-11:20	MEGADANZ 伊藤 好美 10:20-11:20	←NO.53 ←新曲発表会
初級エアロ 榊原 朋子 11:30-12:15	ベリーダンス ARIANE 11:30-12:15	ヨガ RURIKO 11:30-12:15	ウェープリング 伊藤 好美 11:30-12:15	
<p>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)</p> <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	