



11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		ストレッチ 11:00-11:20			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	ポールdeリセット 11:30-11:50	はじめてDANCE KEI 11:30-12:30			ダンベルエクササイズ 11:20-11:40		
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		スモールボールエクササイズ 11:40-12:00	SOUL STEP KEI 11:40-12:40
	道具を使った筋トレ&体幹トレ 12:35-12:55	ラテンエアロ 鈴木訓子 12:30-13:30				バランスボールエクササイズ 12:35-12:55		
中級エアロ 中川美津子 13:00-14:00	11/7~ 内容変更				ピラティス NAOKO 13:00-14:00		MEGADANZ 伊藤好美 13:00-13:45	ヨガ MIWA 12:50-13:50
		ボディチューニング NAOKO 13:45-14:15						
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 ※中級クラス	

※館内利用時は、マスク(フェイスシールド)の装着が必須です。(忘れた方にはフロントにて販売をします)
 ・レッスンは予告無く、内容変更・休講する場合があります。(変更時は館内掲示、HPIにて案内をします)

初級エアロ 中西真知子 19:15-20:00		11/1~ 時間変更 STEP45 DEGUCHI 19:15-20:00			ボディメンテナンス 中西真知子 19:15-20:00		初級エアロ 伊藤好美 19:15-20:00	ヨガ ASUKA 19:00-20:00
MEGADANZ 中西真知子 20:15-21:15	ヨガ YUI 20:15-21:15	ダンスエアロ YOSHIKO 20:15~21:00 11/1~ 新設	ヨガ まなみ 20:15-21:15 11/1~ 新設		エンジョイエアロ 伊藤好美 20:15-21:00 ※中級クラス	脱疲労エクササイズ 中西真知子 20:15-21:00	Free Styleダンス KEI 20:15-21:15	
					MEGADANZ 伊藤好美 21:15-22:00			

11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
11/5	11/12	11/19	11/26	
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	
バレトン 飯嶋亜希子 12:00-12:45	MEGADANZ 中西真知子 12:00-12:45	ベリーダンス ARIANE 12:00-12:45	バレトン 飯嶋亜希子 12:00-12:45	
ヨガ 飯嶋亜希子 13:00-14:00	ボディメンテナンス 中西真知子 13:00-14:00	フリースタイル KEI 13:00-14:00	ヨガ ASUKA 13:00-14:00	

11月5日(土) YUI
11月12日(土) YUI

ホットヨガ ※女性限定
15:00 ~ 15:40

会場: 女性用 岩盤浴内

定員: 6名 (先着予約順) ※代理予約不可

※2日間の重複予約は不可! 但し、定員割れの場合のみ当日参加は可!

※定員オーバーの際は、先着順でキャンセル待ちの受付を行います

デイトム会員様の利用は、時間外利用料 1,100円が必要です

予約受付: 10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 (ヨガマットの貸出しは行っていません)

日曜日				
第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
11/6	11/13	11/20	11/27	
ヨガ 飯嶋亜希子 10:20-11:20	ウェープリング 伊藤好美 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	
バレトン 飯嶋亜希子 11:30-12:15	MEGADANZ 伊藤好美 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	
<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)の利用時には、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) 来館時に検温を行いますので、ご協力をお願いします 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 感染拡大防止の為、ご理解・ご協力をお願いします</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	