

# Dan(暖)スタジオ1月

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	★ 8:15～9:15 ミュージックフィールヨガ maie ★★～★★★★		★ 8:15～9:15 ミュージックフローヨガ REINA ★★	今月の休館日→1月24日(月)			♥ 8:30～9:30 中島史恵の 特別メニュー (初心者向け) ※60分間のレッスン	8:15 8:30
9:00		♥ 9:45～11:00 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★		♥ 9:45～11:00 空中ヨガ& 筋膜リリース Tomomi ★★	♥ 9:45～11:00 空中ヨガ&ピラティス 角方理佳 ★	★ 10:15～11:30 ヴィンヤサフローヨガ ASAKO ★★～★★★★	♥ 10:15～11:30 空中ヨガ& ディープストレッチ chihana ★★★★	10:00
10:00	空中ヨガ パーソナルトレーニング パーソナルトレーニングをご希望の方はフロントまでお申し付けください。 (インストラクター・お時間は要相談になります。)							11:00
11:00	♥ 12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤調整 Keiko ★～★★	★ 12:45～13:35 ビューティーキック ポクシング ★★★★ byバンゲリングベイ (50分間のクラスです)	♥ 12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤底筋 Rin ★～★★★★	♥ 12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	♥ New! 12:15～13:30 mellow to active cake ★★～★★★★	♥ 12:00～13:15 1/8.15.29 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★ 1/22 中島史恵の空中ヨガ ★	♥ 12:00～13:15 1.5週 空中ヨガパーソナル 1/16 WS『哲学と瞑想』 川田美絵子 1/9.23 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ satomi ★★	12:00
13:00						★ 14:00～14:50 ビューティーポクシング エクササイズ ★★★★★ 茂呂	★ 13:45～15:00 ビューティー リズムダンス AKEMI ★★～★★★★	13:00
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p align="center">— お知らせ —</p> <p align="center">*特別ワークショップ*</p> <p align="center">【免疫&amp;美肌upにいい栄養素とは】</p> <p align="center">by カネカプレゼンツ</p> <p align="center">日程 : 1/30(日)</p> <p align="center">時間 : 12:00～13:15</p> <p align="center">定員 : 10名</p> <p align="center">無料でご受講いただけます</p> <p>口に入れるものでカラダは創られているからこそ『何を』『どのくらい』『どんなタイミングで』食べるか考えて頂く事が、アンチエイジングに大事な食事方法になります。日頃の食習慣を見直したい方にぜひおすすめめのワークショップです。</p> <p align="center">皆様のご参加お待ちしております★</p> </div>							14:00
15:00								
16:00						★ 17:00～18:00 インサイドフロー ★★★★★ 1/8 Satomi.i 1/15 maie 1/22 chihana		16:00
17:00	★ 19:15～20:30 美脚と美尻の フロアバー Akira ★～★★★	♥ 19:15～20:30 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	♥ 19:15～20:30 空中ヨガ&ストレッチ (RAKUDA) kayano ★★～★★★	★ 19:15～20:30 ミュージックフィールヨガ maie ★★★★	♥ 19:15～20:30 空中ヨガ&骨盤底筋 mayumi ★★	◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00～start		17:00
18:00	↑ 上記レッスンは バレエシューズか 靴下を履いて レッスンを行います。							18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

♥ 逆メソッドを取り入れたクラスです。

★ 布を使用しないクラスです。

◆ 空中(布を使用)での動きが少ないクラスです。逆転ポーズ・シャバアーサナは行います。



●ご予約・お問い合わせ  
 03-6416-0625  
 【営業時間】月～金 8:00～21:00  
 土日祝 8:15～18:30  
 (電話受付終了は、閉店時間の15分前です。)

♥プログラムについて♥  
 ★は強度です。  
 ※avityの空中ヨガは、基本アクロバティックなものを  
 入れないストレッチ要素の高いクラス構成  
 となっております。  
 強度等が不安な方は、予めスタッフへ  
 お問い合わせください。

♥代行について♥  
 代行情報はHPに  
 掲載いたします。  
 当日・前日の緊急代行は  
 お電話にて

		1/10(月)	
		暖スタ	マグマ
8:00			★ 8:15～9:15 ビューティーベーシックヨガ MISAKI ★★
9:00			9:45 9:45～10:35 ビューティーキックボクシング パンゲリングベイ ★★★ (50分のクラス)
10:00		10:15～11:15 ミュージックフィールヨガ maie ★★～★★★★	
11:00			11:00 11:00～12:00 マグマパーソナル&溶岩浴
12:00	♥	12:00～13:15 空中ヨガ&骨盤調整 Keiko ★～★★	12:00 12:15～13:15 中島史恵の 逆メソッドヨガ ★★
13:00	♥	13:45～15:00 空中ヨガ&ストレッチ Yuka ★★	13:30 13:30～14:30 骨盤調整ヨガ&ラクダ Keiko ★★
15:00	♥	15:30～16:45 美脚と美尻のフロアバー Akia ★～★★	15:30 15:30～16:30 逆メソッドヨガ 川田美絵子 ★～★★
17:00			17:00 17:00～18:00 ビューティフロアバレエ Akira ★～★★
18:00			

- ♥ 逆メソッドを取り入れたクラスです。※溶岩浴タイムはパーソナルトレーニングのご予約のお客様を優先となります。何卒ご理解のほどよろしくお願いします。
- ★ 布を使用しないクラスです。
- ◆ 空中(布を使用)での動きが少ないクラスです。逆転ポーズ・シャバアーサナは行います。

