

# Dan(暖)スタジオ12月

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00				<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> <b>今月の休館日→12月22日</b> </div>			 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&ピラティス 角方理佳 ★	 10:15～11:30 ヴィンヤサフロアヨガ ASAKO ★★～★★★★	 10:30～11:45 空中ヨガ& ディープストレッチ Kayano ★	9:00 10:00
10:00								11:00
11:00	<b>空中ヨガ パーソナルトレーニング</b> 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。)							
12:00						 12:00～13:15 12/3.17 空中&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	12:00～13:15 12/4.11.18.25 空中ヨガパーソナル	12:00
13:00	 12:15～13:30 空中ヨガ& 体幹トレーニング Yoshiko ★★	 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 ★★	 12:15～13:30 mellow to active cake ★★～★★★★	 12/10.24 中島史恵の空中ヨガ 中島史恵 ★		13:00
14:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>— 年末年始のお知らせ —</p> <p><b>2022年12月30日～2023年1月3日</b></p> <p><b>休館となります。</b></p> <p><b>1月4日から通常営業となります。</b></p> <p>※尚、12月29日は短縮営業となり            最終レッスンは15時からのマグマクラスとなります。</p> </div>					 13:45～15:00 大人から始める パーレッスン Akira ★ ※パレエシューズもしくは は靴下を履いて 頂きます	 13:45～15:00 ビューティー リズムダンス AKEMI ★★～★★★★	14:00
15:00						New! 15:30～16:45 空中ヨガ&美トレ megumi ★★	 15:30～16:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	 19:15～20:30 12/5.19 空中&コンディショニング Kaori ★	 19:15～20:30 空中ヨガ& 筋膜リリースメンテ 中島史恵 ★	 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 ★★	<div style="background-color: yellow; padding: 10px;"> <p>◆ご予約開始日◆</p> <p><b>毎月24日</b></p> <p><b>22:00～start</b></p> </div>		19:00
20:00	 12/12.26 空中&フリージングヨガ 川田美絵子 ★★							20:00
21:00	<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> <b>スタジオレンタル</b> </div>							21:00
<p>* 平日14:00～19:00までは、スタジオをレンタルしてご利用頂けます。(黄色枠内)詳細はスタッフにお問い合わせください。</p>								
<p>  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。         </p>								