

Dan(暖)スタジオ10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 male ★★～★★★★		★ 8:15～9:15 ヴィンヤサフロー REINA ★★	今月の休館日→10月22日			★ 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								11:00
11:00	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。)							
12:00	★ 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 ボクシング ★★★★ 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 空中ヨガ& 体幹トレーニング cake ★★	★ 12:15～13:30 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★ 10/9-23 中島史恵の空中ヨガ ★	★ 12:00～13:15 1.3.5週 空中ヨガパーソナル 10/10-24 satomi ★★ 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ	12:00
13:00								13:00
14:00	お知らせ 【ヨガ哲学と瞑想】 川田美絵子によるWSを開催致します。 日程 : 10/17(日) 時間 : 12:00～13:15 定員 : 10名 ※月会員・チケット会員どちらも1回消化です 【最終レッスンと定員の変更について】 暖スタ 18:45 ⇒ 19:15 マグマ 19:00 ⇒ 19:30 暖スタ定員 : 10名 マグマ定員 : 10名				★ 14:00～14:50 ビューティーボクシング エクササイズ ★★★★★ 茂呂	★ 13:45～15:00 大人から始めるバーレッスン Akira ★ ※バレエシューズもしくは 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					★ 14:45～16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (リンパ促進ヨガ) Rin ★～★★★★	★ 15:30～16:45 空中ヨガ&美姿勢リリース megumi ★★	★ 15:30～16:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	15:00
16:00								
17:00						★ New! 17:00～18:00 インサイドフロー ★★★★★ 10/2 野島裕子 10/9 Satomi.I 10/16 male 10/23 chihana		17:00
18:00								18:00
19:00	★ New! 19:15～20:30 大人から始める バーレッスン 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 male ★★★★	★ 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		19:00
20:00								20:00
21:00	★ 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。							
								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。

