

Dan(暖)スタジオ6月

	月	火	水	木	金	土	日		
8:00			★ 8:15～9:15 ミュージックフローヨガ REINA ★★	今月の休館日→6月22日(水)			♥ 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&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 Kayano ★
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 ★★	♥ 12:15～13:30 mellow to active cake ★★～★★★★	♥ 12:00～13:15 6/4.18 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★ 6/11.25 中島史恵の空中ヨガ ★ (逆トレ)	♥ 12:00～13:15 6/5.12.26 空中ヨガパーソナル 6/19 WS【ヨガ哲学】 川田美絵子	12:00 13:00	
12:00	お知らせ *【インド占星術&ヨガ哲学】ワークショップ* ・日程：6/19(日) ・時間：12:00～13:15 ・定員：10名 ★川田美絵子先生によるクラス。早速ご好評頂いております！ ※月会員様orチケット会員様共に一回分消化 *NEWマグマクラス* ★毎週水曜日15:00～16:00 Kaori先生による『ディープリラックスヨガ★』 インドの【ヨーガニドラ】という伝統テクニックをベースに 日常の緊張感を取り除いてくれるクラスです。 ストレスを発散させたい方にオススメです。 ★毎週金曜日15:00～16:00 MISAKI先生による『筋膜リリース★★★』 ほぐし系がお好きなお客様にとってもおすすめのクラスです。 *NEW暖スタクラス* ★毎週水曜日8:15～9:15 REINA先生による『ミュージックフローヨガ★★★』 音楽に合わせてダンスのようにフローヨガを行うクラスです。						♥ 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
13:00							♥ 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
14:00	ご予約開始日 毎月24日 22:00～start							16:00	
15:00							♥ 19:15～20:30 6/6.20 空中ヨガ&コンディショニング ★ Kaori 6/13.27 空中ヨガ&フリージングヨガ ★★ 川田美絵子	♥ 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 ★～★★
16:00	スタジオレンタル							18:00	
17:00	*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。								
18:00	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>♥ 逆メソッドを取り入れたクラスです。</div> <div>★ 布を使用しないクラスです。</div> <div>◆ 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。</div> </div>								
19:00									
20:00									
21:00									

