

Dan(暖)スタジオ12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 ヴィンヤサフロア REINA ★★	今月の休館日→12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 ★★	maie	♥ 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 ヴィンヤサフロアヨガ 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 ボクシング ★★★★ byバングリングベイ (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& 体幹トレーニング cake ★★	♥ 12:00～13:15 12/4-18 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★ 12/11-25 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 12/12-26 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ satomi★★	12:00					
13:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p align="center">— お知らせ —</p> <p align="center">【ヨガ哲学と瞑想】</p> <p>川田美絵子によるWSを開催致します。</p> <p>日程 : 12/19(日)</p> <p>時間 : 12:00～13:15</p> <p>定員 : 10名</p> <p>※月会員・チケット会員どちらも1回消化です</p> <p align="center">皆様のご参加お待ちしております★</p> </div>							14:00						
14:00								♥ 14:45～16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (リンパ促進ヨガ) Rin ★～★★★★	★ 14:00～14:50 ビューティーボクシング エクササイズ ★★★★★ 茂呂	♥ 14:45～16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (リンパ促進ヨガ) Rin ★～★★★★	★ 14:00～14:50 ビューティーボクシング エクササイズ ★★★★★ 茂呂	★ 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 ★★～★★★★
15:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>上記レッスンは 靴を履いて レッスンを 行います。</p> </div>							♥ 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) ★	♥ 15:30～16:45 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) ★	♥ 15:30～16:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	♥ 15:30～16:45 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	15:00
16:00								♥ 17:00～18:00 インサイドフロア ★★★★★ 12/4 野島裕子 12/11 maie 12/18 male 12/25 chihana	♥ 17:00～18:00 インサイドフロア ★★★★★ 12/4 野島裕子 12/11 maie 12/18 male 12/25 chihana	♥ 17:00～18:00 インサイドフロア ★★★★★ 12/4 野島裕子 12/11 maie 12/18 male 12/25 chihana	♥ 17:00～18:00 インサイドフロア ★★★★★ 12/4 野島裕子 12/11 maie 12/18 male 12/25 chihana	♥ 17:00～18:00 インサイドフロア ★★★★★ 12/4 野島裕子 12/11 maie 12/18 male 12/25 chihana	♥ 17:00～18:00 インサイドフロア ★★★★★ 12/4 野島裕子 12/11 maie 12/18 male 12/25 chihana	♥ 17:00～18:00 インサイドフロア ★★★★★ 12/4 野島裕子 12/11 maie 12/18 male 12/25 chihana
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		18:00						
18:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>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。</p> </div>							19:00						
19:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>上記レッスンは 靴を履いて レッスンを 行います。</p> </div>							20:00						
20:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>上記レッスンは 靴を履いて レッスンを 行います。</p> </div>							21:00						
21:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>上記レッスンは 靴を履いて レッスンを 行います。</p> </div>							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。

