

# スタジオタイムスケジュール

2024年 5月

※期間内でも適時変更する場合がございます。

時間	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
OPEN 9:30														
10:00	9:50～10:35 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【15名】	10:00～10:45 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	9:55～10:55 ピラティス 河村 実千江 【25名】	10:00～10:45 アクティブストレッチ 近藤 純子 【15名】		10:10～10:55 感覚統合 コンディショニング 高橋 宏和 【15名】	10:00～10:45 ビューティーシェイプ 清水 裕美 【25名】	10:00～10:45 健康教室(月:3回) 近藤 純子 【10名】	10:15～11:00 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【15名】	10:00～11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり 【15名】	10:15～11:15 コア コンディショニング eri 【15名】	10:30～11:15 太極舞 小椋 かおり 【12名】	10:25～10:55 ZUMBA30 牧野 智基【30名】	
:30														
11:00	11:00～11:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【25名】	11:00～12:00 ボディシェイプ& 簡単エアロ 近藤 純子 【12名】	11:20～12:20 美BODY Workout RIEKO 【25名】	11:05～11:50 骨盤エクササイズ& ラテンエアロ 近藤 純子【12名】	11:05～12:05 ベリーダンスビギナー ゆうみ 【25名】	11:15～12:00 やさしい筋トレ 高橋 宏和 【12名】	11:00～11:45 キックワークアウト 清水 裕美 【25名】	11:00～12:00 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】	11:15～12:15 大人のバレエ スクール 宇佐見 真理 【10名】	11:15～12:15 美BODY Workout RIEKO 【15名】	11:30～12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25名】	11:35～12:20 筋トレ&ストレッチ 丹羽 恵美 【12名】	11:15～12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】	
:30														
12:00		12:10～12:55 カーディオキック NAO 【12名】		12:05～12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎【12名】	12:20～13:05 美姿勢メイク 小椋 かおり 【30名】	12:15～13:15 アニマルフロービギナー 横井 翔吾 【12名】	12:05～13:05 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】		12:30～13:30 SALSATION RIEKO 【30名】		12:50～13:50 RITMOS 栗山 智光 【30名】	12:40～13:40 ピラティス 丹羽 恵美 【15名】	12:35～13:35 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】	
:30														
13:00	13:10～14:10 SALSATION うらら 【30名】	13:10～13:40 Semi-Lesson小顔ヨガ NAO【8名】	12:50～13:35 ZUMBA 松井 信太郎 【30名】	12:50～13:35 肩こり&猫背改善 ストレッチ RIEKO【15名】			13:20～14:05 OXIGENO 米城 梨沙 【25名】	13:15～14:00 姿勢改善ストレッチ & トレーニング 中川 美津子【15名】		13:45～14:45 GROUP FIGHT 横井 翔吾 【25名】	13:45～14:45 リラクソスヨガ 吉満 博子 【15名】	14:05～15:05 GROUP FIGHT 横井 翔吾 【25名】	14:00～15:00 フローヨガ 小椋 かおり 【15名】	13:50～14:50 美ヨガ 都 美香 【25名】
:30														
14:00		13:55～14:55 筋膜リリースヨガ NAO 【15名】	13:50～14:50 HIP HOP MEGUMI 【30名】		13:25～14:25 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	13:30～14:30 骨盤底筋 エクササイズ 川本 友子 【15名】		14:20～15:20 骨盤調整 エクササイズ 小椋 かおり 【15名】						
:30														
15:00	14:25～15:25 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】				14:40～15:25 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】	14:45～15:45 からだリセット 小椋 かおり 【15名】								
:30														
16:00														
:30														
17:00			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI						16:15～17:05 キッズバレエスクール 年少～ 小学校2年生クラス 宇佐見 真理【10名】		16:30～17:20 キッズバレエスクール 小学校3～6年生クラス 宇佐見 真理【10名】			
:30														
18:00	レッスン以外の空き時間はレンタルスペースとして貸出可能です。 詳細はフロントまでお問い合わせください。													
:30	5月の休館日は3日(金)～5日(日)となります。													
CLOSE 19:00	Semi-Lessonについて 有料プログラム： 1,200円(税込)となります。 ※当日キャンセルはキャンセル料100%が発生いたします。													

レッスン以外の空き時間はレンタルスペースとして貸出可能です。  
詳細はフロントまでお問い合わせください。

5月の休館日は3日(金)～5日(日)となります。



靴が必要なレッスン

NEW

新規レッスン

変更

時間変更等

コンディショニング

有酸素

ダンス

筋力強化

スクール

有料プログラム



〒466-0842

名古屋市昭和区檀溪通5丁目26番地 メディカルいつき5F

TEL (052)831-5001