

スタジオタイムスケジュール 2024年 11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														
10:30	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】			10:10～10:55 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】	10:30～11:15 太極舞 小椋 かおり 【30名】	10:30～11:15 コアコンディショニング eri 【15名】	10:45～11:15 ZUMBA30 牧野 智基【30名】	
11:00	11:00～11:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【25名】	11:00～11:45 ボディメンテ&エアロ 近藤 純子 【12名】		10:45～11:30 バレトン 吉満 博子 【12名】	10:45～11:45 ベリーダンス エリーノ 【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】						
11:30			11:20～12:20 美BODY Workout RIEKO 【25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】	11:30～12:15 ヒップアップトレーニング 牧野 智基 【25名】	
12:00	12:10～12:55 カーディオキック NAO 【25名】			11:50～12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎 【12名】			12:05～12:50 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】							
12:30					12:20～13:05 美姿勢メイク 小椋 かおり 【30名】	12:15～13:15 骨盤底筋 エクササイズ 川本 友子 【15名】			12:30～13:30 SALSATION RIEKO 【30名】	12:45～13:30 アニマルフロービギナー 横井 翔吾 【15名】	12:45～13:45 RITMOS 栗山 智光 【30名】	12:40～13:25 ピラティス 丹羽 恵美 【15名】	12:35～13:20 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】	
13:00	13:10～13:55 SALSATION うらら 【30名】	13:15～13:45 Semi-Lesson小顔3効 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】		13:25～14:10 からだリセット 小椋 かおり 【15名】	13:35～14:20 脂肪燃焼トレーニング 川本 友子 【12名】	13:05～13:50 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30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】					13:35～14:20 美ヨガ 都 美香 【25名】
14:00		14:00～14:45 筋膜リリースヨガ NAO 【15名】	13:50～14:35 HIP HOP MEGUMI 【30名】					14:05～14:50 OXIGENO 米城 梨沙 【25名】		13:45～14:45 リラックスヨガ 吉満 博子 【25名】	14:00～14:45 GROUP FIGHT 横井 翔吾 【25名】	14:00～14:45 背中美人ヨガ YUMI 【15名】		
14:30									14:20～15:05 骨盤調整エクササイズ 小椋 かおり 【15名】					
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
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】			
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														



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

レンタルスタジオ利用中



〒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