

## スタジオタイムスケジュール

2025年 2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						
OPEN 9:30														
10:00	10:00~10:45 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】	10:15~11:00 パレトン 吉満 博子 【12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 ピューティシェイプ 清水 裕美 【25名】	10:00~10:45 健康教室(月:3回) 近藤 純子 【10名】	10:00~10:45 コアコンディショニング eri 【15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】	11:20~12:20 美BODY Workout RIEKO 【25名】	10:45~11:45 ペリーダンス 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】	10:15~11:00 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【15名】	10:45~11:15 太極舞 小椋 かおり 【30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】	12:20~13:05 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】	11:00~12:00 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】	11:15~12:15 美BODY Workout RIEKO 【25名】	11:30~12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25名】						
13:00	13:10~14:10 SALSATION うらら 【30名】	13:15~13:45 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】	13:05~13:50 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】	12:30~13:30 SALSATION RIEKO 【30名】	12:45~13:30 アニマルフロービギナーヨガ 横井 翔吾 【15名】	12:45~13:45 RITMOS 栗山 智光 【30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】	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】	13:15~14:00 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 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】						
15:00														
:30														
16:00														
:30														
17:00			16:45~17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI											
:30														
18:00				レンタルスタジオ 利用中										
:30														
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。		レンタルスタジオ 利用中											
	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。													
	2月の休館日は2/7(木)となります。													



靴が必要なレッスン

NEW

新規レッスン

変更



〒466-0842

名古屋市昭和区檀渓通5丁目26番地 メディカルいつき5F

アクティブいつき  
スタジオ

TEL (052)831-5001