

2025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														
:30	10:00～10:45 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【15名】		9:55～10:55 ピラティス 河村 実千江 【25名】	変更		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	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】	10:45～11:15 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】	NEW 11:00～11:45 ENJOYエアロ 藤城 舞依 【12名】	変更	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】		11:15～12:15 美BODY Workout RIEKO 【25名】	NEW 【セミパーソナル】 11:20～11:50 バレエエクササイズ中級 宇佐見 真理 【10名】	11:30～12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25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】		11:40～12:25 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【25名】	変更	11:50～12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎 【12名】									
: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】	12:05～12:50 ZUMBA 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 横井 翔吾 【15名】	12:45～13:45 RITMOS 栗山 智光 【30名】	12:35～13:20 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】	
13:00	13:10～14:10 SALSATION うらら 【30名】	NEW 13:15～13:45 セルフボディケア NAO【15名】	12:50～13:35 ZUMBA 松井 信太郎 【30名】	13:00～13:45 免疫力アップヨガ 武田 みどり 【15名】	13:25～14:10 からだりセット 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】							
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】	14:20～15:05 骨盤調整エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	13:45～14:45 リラックスヨガ 吉満 博子 【25名】		14:00～14:45 デトックスヨガ YUMI 【25名】		13:35～14:20 美ヨガ 都 美香 【25名】	
:30														
15:00														
:30														
16:00														
:30										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】				
17:00			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI					レンタルスタジオ 利用中				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】	レンタルスタジオ 利用中	
:30														
18:00						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。		
:30	セミパーソナルについて 有料プログラム：1,500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。											5月の休館日は3(土)～5(月)となります。		
CLOSE 19:00														



靴が必要なレッスン

新規レッスン

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