

スタジオタイムスケジュール

2025年 12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	
	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】	10:00～10:45 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	10:00～11:00 ピラティス 河村 美千江 【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 朝ヨガ 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】	
11:00				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】		11:00～11:45 スタイルアップトレーニング 清水 裕美 【25名】	11:00～12:00 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】				
:30	11:00～11:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【25名】					11:15～12:00 やさしい筋トレ 高橋 宏和 【12名】			11:15～12:15 美BODY Workout RIEKO 【25名】	【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		
12:00	NEW 12:00～12:30 Music Yoga (入門) Ayaha 【25名】		11:40～12:25 ENJOYエアロ 藤城 舞依 【30名】	11:50～12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎 【12名】							11:30～12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25名】	
:30	NEW 12:45～13:30 Music feel Yoga (ベシック) Ayaha 【25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】	12:05～12:50 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	12:15～13:00 第1・3・5週 美ヨガ【15名】 第2・4週 バレトン【15名】 都 美香				
13:00		変更 13:00～13:30 セルフボディケア NAO 【15名】	12:50～13:35 ZUMBA 松井 信太郎 【30名】	12:50～13:20 理学療法士と行う 姿勢リセット 石田 英二【5名】			変更 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 横井 翔吾 【15名】	12:45～13:45 バレトン 栗山 智光 【30名】	レンタルスタジオ 利用中
:30		変更 13:45～14:30 カーディオキック NAO 【12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】	13:30～14:15 脂肪燃焼トレーニング 川本 友子 【12名】						
14:00							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 リラクゼーション 吉満 博子 【25名】		14:00～14:45 デトックスヨガ YUMI 【25名】	
:30												
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						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】	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												
:30												
CLOSE 19:00												



シューズが必要なレッスン
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 メディカルいづき5F
TEL (052) 831-5001

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。

12月の休館日は毎週日曜となります。
年末年始の休業は、12月30日～1月3日となります。
※12月29日は14時までの短縮営業です。