

スタジオタイムスケジュール

2026年 1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
OPEN 9:30										
10:00 :30	10:00~10:45 バレエクササイズ 宇佐見 真理 【15名】	10:00~10:45 休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 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 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 :30	11:00~11:45 コアレ &ストレッチ 小椋 かおり 【25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 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】	11:15~12:15 美BODY Workout RIEKO 【25名】	【セミパーソナル】 11:20~11:50 バレエクササイズ中級 宇佐見 真理	11:30~12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25名】	
12:00 :30	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 休幹トレーニング 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】	12:05~12:50 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	12:15~13:00 第1・3・5週 ヨガ【15名】 第2・4週 バレトン【12名】 都 美香	12:30~13:30 SALSATION RIEKO 【30名】	12:45~13:45 バレトン 栗山 智光 【30名】
13:00 :30	12:45~13:30 Music feel Yoga (ベーシック) Ayaha 【25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】	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】	13:05~13:50 MEGA DANZ 米城 梨沙 【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 デトックスヨガ YUMI 【25名】
14:00 :30			13:50~14:35 HIP HOP MEGUMI 【30名】							
15:00 :30										
16:00 :30										
17:00 :30			16:45~17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI							
18:00 :30	セミパーソナルについて 有料プログラム : 1,500円(税込) チケットをご購入ください。 チケットの有効期限は購入翌月の月末までとなります。 予約およびキャンセルは前日19時までとなります。									
CLOSE 19:00	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。 1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4日となります。									



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
名古屋市昭和区植木通5丁目26番地 メディカルいづき5F
TEL (052) 831-5001

レンタルスタジオ
利用中

レンタルスタジオ
利用中