

# スタジオタイムスケジュール

## 2026年 3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】		
11:00												
:30	11:00~11:45 コアトレ&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 やさしい筋トレ 高橋 宏和 【12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】	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	10:30~11:15 太極舞 小椋 かおり 【30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 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】	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【12名】 都 美香	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】	11:30~12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25名】	
13:00												
:30	12:45~13:30 Music feel Yoga (ベシック) 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】		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
14:00												
:30		13:50~14:35 HIP HOP MEGUMI 【30名】					14:05~14:50 OXIGENO 米城 梨沙 【25名】	14:10~14:55 骨盤調整エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	13:45~14:45 リラクセスヨガ 吉満 博子 【25名】		14:00~14:45 デトックスヨガ YUMI 【25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						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】	レンタルスタジオ 利用中
18:00												
:30	<p><b>セミパーソナルについて</b>            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。</p>											
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  
 名古屋市昭和区榎深通5丁目26番地 メディカルいつき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。

3月の休館日は毎週日曜となります。