スタジオタイムスケジュール

２０２６年　１１月

11月の休館日は毎週日曜日です

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	10:00～10:45 トータル コンディショニング 小椋 かおり 【25名】	10:00～10:45 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】	10:00～11:00 ピラティス 河村 実千江 【25名】			10:10～10:55 脳×からだ バランストレーニング 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】		レンタルスタジオ 10:00-15:30
:30				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】						10:30～11:15 太極舞 小椋 かおり 【30名】	
11:00	11:00～11:45 コアトレ＆ストレッチ 小椋 かおり 【25名】	11:00～12:30 フォームローラー 【スクリーンレッスン】	11:45～12:30 はじめてエアロ ひーくん 【30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 【20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】 11:15～12:00 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】	
:30	12:00～12:30 Music Yoga（入門） Ayaha【25名】		12:50～13:35 ZUMBA 松井 信太郎 【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】	12:45～13:45 バレトン 栗山 智光 【30名】	
13:00	12:45～13:30 Music feel Yoga （ベーシック） Ayaha【25名】	短期集中講座10-12月 13:00～14:30 未来の自分への 歩行レッスン 『Aruku』 栗山 智光 【15名】	13:00～14:30 ベーシックヨガ 【スクリーンレッスン】		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】	13:05～14:05 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】					
:30			13:50～14:35 HIP HOP MEGUMI 【30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						レンタルスタジオ 14:45-16:45						
15:00												
:30												
16:00												
:30		レンタルスタジオ 16:00-18:00	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 16:30-18:30	レンタルスタジオ 16:00-18:00	レンタルスタジオ 16:15-17:15		レンタルスタジオ 16:30-17:30	
17:00						レンタルスタジオ 17:00-19:00				レンタルスタジオ 17:00-19:00		レンタルスタジオ 15:45-18:45
:30												
CLOSE 19:00												

セミパーソナルについて

有料プログラム　：　2,200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。

靴が必要なレッスン	コンディショニング	筋力強化	セミパーソナル		
NEW 新規レッスン	有酸素	スクール			
変更 時間変更等	ダンス	レンタルスタジオ			

〒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5階
TEL(052)831-5001