

スタジオタイムスケジュール

2026年 7月

7月の休館日は毎週日曜日となります。

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	変更 10:00~10:45 体調改善エクササイズ 小椋 かわり 【25名】	NEW 10:00~10:45 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】	10:00~11:00 ピラティス 河村 美千江 【25名】			10:10~10:55 脳×からだ バランストレーニング 高橋 宏和	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	11:00~11:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かわり 【25名】	11:00~12:30 フォームローラー 【スクリーンレッスン】		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 【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】 11:20~11:50 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 かわり 【30名】	
12:00	12:00~12:30 Music Yoga (入門) Ayaha 【25名】		11:45~12:30 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】								
13:00	12:45~13:30 Music feel Yoga (ベーシック) Ayaha 【25名】	短期集中講座7-9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】	12:50~13:35 ZUMBA 松井 信太郎 【30名】		12:20~13:05 美姿勢メイク 小椋 かわり 【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】	
14:00			13:50~14:35 HIP HOP MEGUMI 【30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 かわり 【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】				12:45~13:45 バレトン 栗山 智光 【30名】
15:00												
16:00												
17:00		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									
18:00												
18:30	<p>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。</p>											
CLOSE 19:00												

	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
	新規レッスン		有酸素		スクール		レンタルスタジオ
	時間変更等		ダンス				

〒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5階
 TEL(052)831-5001