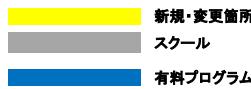


# スタジオタイムスケジュール

2023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		日	
	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	スタジオ1	スタジオ2
OPEN 9:30														
10:00	10:00~10:45 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【25名】	9:50~10:35 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【10名】	10:00~11:00 ピラティス 河村 美千江 【25名】	10:00~10:45 アクティブストレッチ 近藤 純子 【15名】	10:00~10:45 太極舞 小椋 かおり 【25名】	10:00~11:00 感覚統合 コンディショニング 高橋 宏和 【15名】			10:00~11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり 【25名】	10:15~11:00 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【10名】	10:10~11:10 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【25名】			10:00~11:00 骨格 コンディショニング 勝川 美紀 【15名】
11:00	11:00~11:45 コアレ&ストレッチ 小椋 かおり 【25名】	10:55~11:55 ボディシェイプ& 簡単エアロ 近藤 純子 【12名】	11:05~11:50 骨盤エクササイズ& ラテンエアロ 近藤 純子【12名】	11:05~12:05 ベリーダンスビギナー ゆうみ 【25名】	11:15~12:00 やさしい筋トレ 露久保 潤 【12名】	10:30~11:30 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】		11:05~11:50 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	11:20~12:20 美BODY Workout RIEKO 【12名】	11:15~12:15 大人のバレエ スクール 宇佐見 真理 【10名】	11:30~12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25名】		11:15~12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】	
12:00	12:00~12:45 DANCEエアロ NAO 【30名】	12:15~12:45 semi-personal ViPR① 露久保 潤【6名】	11:20~12:20 美BODY Workout RIEKO 【12名】	12:05~12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎【12名】	12:20~13:05 大人チア Ami 【12名】	12:15~13:00 美姿勢メイク 小椋 かおり 【12名】	12:00~12:45 OXIGENO 米城 梨沙 【25名】	12:10~12:55 筋トレ&ストレッチ 露久保 潤 【12名】	12:45~13:30 ダンスエアロ RIEKO 【30名】	12:50~13:50 RITMOS 栗山 智光 【30名】			12:35~13:35 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】	
13:00	13:00~13:30 semi-personal ViPR② 露久保 潤【6名】	13:00~13:45 カーディオキック NAO 【10名】	12:45~13:30 ZUMBA 松井 信太郎 【30名】	12:50~13:35 ストレッチ & コンディショニング RIEKO【15名】	13:20~14:20 RITMOS 米城 梨沙 【30名】	13:20~14:20 腰痛 & 肩こり解消ヨガ Ami 【15名】	13:05~13:50 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】	13:15~14:00 姿勢改善ストレッチ & トレーニング 中川 美津子【12名】	13:45~14:30 MEGA DANZ 甫木 あさみ 【30名】	14:00~15:00 フローヨガ 小椋 かおり 【15名】	14:00~15:00 パラエティーレッスン ※内容は別紙にて。		13:50~14:50 美ヨガ 都 美香 【15名】	
14:00	13:50~14:35 GROUP CENTERGY45 露久保 潤【25名】	14:00~15:00 筋膜リリースヨガ NAO 【15名】	13:45~14:45 HIP HOP MEGUMI 【30名】	14:00~15:00 フィットネスマ スクール RIEKO 【10名】	14:35~15:35 OXIGENO 米城 梨沙 【25名】	14:40~15:40 骨盤調整 エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	14:05~14:50 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	14:20~15:20 からだリセット 小椋 かおり 【15名】	14:20~15:15 パラエティーレッスン ※内容は別紙にて。					
15:00									15:30~16:20 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】					
:30														
16:00														
:30														
17:00					16:45~17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI【10名】									
:30														
18:00	semi-personal ViPRについて ・有料プログラム【日本:1,200円(税込)となります】 ※当日キャンセルの場合はキャンセル料100%が発生いたします。 ・①は初級クラス【ViPRを初めて使う方・基本の動きの確認】 ・②は中級クラス【ViPRを使ってカラダをコントロールする動きを中心】 のクラス分けとなります。													3月の休館日は23日(木)と31日(金)となります。
:30														
CLOSE 19:00														



〒466-0842  
名古屋市昭和区権現通5丁目26番地 メディカルいづき5F

TEL (052) 831-5001

アクティブいづき  
STUDIO

# 土曜日 バラエティーレッスン

# 3月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
4日	オリジナルダンス初級	沼本 佳子	14:15~15:15	30名	1
11日	バレトン	都 美香	14:15~15:15	30名	1
18日	骨盤底筋ピラティス	勝川 美紀	14:15~15:15	25名	1
25日	ストレッチ& コンディショニング	露久保 潤	14:15~15:00 【45分レッスン】	25名	1





日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
5日	HIP HOP	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1
12日	かんたんHIP HOP	濱本 美沙	14:00~15:00	30名	1
19日	HIP HOP	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1
26日	バーベルトレーニング	露久保 潤	14:00~14:45 【45分レッスン】	25名	1

