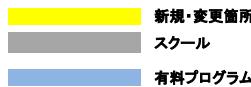


スタジオタイムスケジュール

2023年 4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 アクティブラッテ 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】			10:00~10:45 健康教室(月・3回) 近藤 純子 【10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】			
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】	11:35~12:20 筋トレ&ストレッチ 丹羽 恵美 【12名】		
12:00	12:00~12:45 DANCEエアロ NAO 【30名】	12:15~12:45 semi-personal ViPR 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】	12:05~13:05 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】				12:35~13:35 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】		
13:00	13:00~14:00 SALSATION 三浦 由美子 【30名】	13:00~13:45 カーディオキック NAO 【10名】	12:50~13:35 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】			13:05~13:50 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】	13:20~14:20 腰痛& 肩こり解消ヨガ Ami 【15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】	12:45~13:30 ダンスエアロ RIEKO 【30名】	12:50~13:50 RITMOS 栗山 智光 【30名】				
14:00	14:15~15:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】	14:05~15:05 筋膜リリースヨガ NAO 【15名】	13:50~14:50 HIP HOP MEGUMI 【30名】	14:00~15:00 フィットネスマ スクール RIEKO 【10名】	14:00~15:00 RITMOS 米城 梨沙 【30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】	13:45~14:30 MEGA DANZ 甫木 あさみ 【30名】	13:45~14:45 リラックスヨガ 松下 京美 【15名】	14:00~15:00 フローヨガ 小椋 かおり 【15名】	14:00~15:00 バ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】	
15:00															
:30															
16:00															
:30															
17:00															
:30															
18:00															
:30															
	Semi-Personal ViPRについて 有料プログラム : 1,200円(税込)となります。 ※当日キャンセルはキャンセル料100%が発生いたします。								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】				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】		
CLOSE 19:00															
									27日(木)と28日(金)は特別タイムスケジュールとなります。 別紙をご確認ください。				4月の休館日は22日(土)となります。		



〒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

4月



日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
1日			未定		1
8日	HIP HOP	RIEKO	14:15~15:15	30名	1
15日	中級エアロ	中川 美津子	14:15~15:15	30名	1
29日	バレトン	都 美香	14:15~15:15	30名	1





4月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
2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
9日	Girls HIP HOP	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1
16日	マツケンサンバでチア	Ami	14:00~15:00	12名	1
23日	マツケンサンバでチア	Ami	14:00~15:00	12名	1
30日	ゼロから始めるHIP HOP ～入門編～	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1



特別スケジュール

時間	27日(木)		28日(金)	
	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	10:00～11:00 ラテン基礎 米城 梨沙 【30名】	10:00～10:45 健康教室【体験会】 近藤 純子 【10名】	10:00～11:00 ダンス基礎& リズムトレーニング RIEKO 【30名】	10:00～11:00 リラックスヨガ 武田 みどり 【15名】
11:00				
:30	11:20～12:20 振付レゲトン 米城 梨沙 【30名】	11:05～11:50 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【12名】	11:20～12:20 やさしいK-pop RIEKO 【30名】	11:15～12:15 大人のバレエ スクール 宇佐見 真理 【10名】
12:00				
:30	12:40～13:40 ダンスエアロ YUKIKO 【30名】	12:10～12:55 筋トレ＆ストレッチ 露久保 潤 【12名】	12:40～13:40 HIIT THE BEAT KAZU 【30名】	12:35～13:20 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【10名】
13:00				
:30	13:15～14:00 姿勢改善エクササイズ &トレーニング 中川 美津子【12名】			
14:00				
:30	14:00～15:00 HIP HOP YUKIKO 【30名】	14:20～15:20 からだリセット 小椋 かおり 【15名】	14:00～15:00 MEGA DANZ 早川 みどり 【30名】	13:45～14:45 リラックスヨガ 松下 京美 【15名】
15:00				
:30			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】	
16:00				
:30				
CLOSE 19:00				

27日と28日の第1スタジオのレッスンは全て有料レッスンです。

※1本：1,500円(税込)

各日、全てご参加の場合は5,000円(税込)です。

第1スタジオのご予約は4月2日(日)9:30から [WEB予約のみ]

第2スタジオのご予約は3月15日(水)9:30から

[通常の予約方法と同様です]