

# 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														
10:30	10:00～10:45 体調改善エクササイズ 小橋 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 実千江 【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 小橋 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】	10:30～11:15 太極舞 小橋 かおり 【12名】	10:25～10:55 ZUMBA30 牧野 智基【30名】	10:00～11:00 骨格 コンディショニング 勝川 美紀 【15名】
11:00							10:30～11:30 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】							
11:30	11:00～11:45 コアトレ&ストレッチ 小橋 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】	11:20～12:20 美BODY Workout RIEKO 【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 ベリダンズピグナー ゆうみ 【25名】	11:15～12:00 やさしい筋トレ 露久保 潤 【12名】		11:05～11:50 体調改善エクササイズ 小橋 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】	11:15～12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】	
12:00														
12:30	12:00～12:45 DANCEエアロ NAO 【30名】	12:15～12:45 semi-personal ViPR 露久保 潤【6名】		12:05～12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎【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】						
13:00			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】					12:45～13:30 ダンスエアロ RIEKO 【30名】		12:50～13:50 RITMOS 栗山 智光 【30名】	12:40～13:40 ピラティス 丹羽 恵美 【15名】	12:35～13:35 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】	
13:30	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】			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】						
14:00			13:50～14:50 HIP HOP MEGUMI 【30名】	14:00～15:00 フィットネスフラ スクール RIEKO 【10名】			14:05～14:50 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	14:20～15:20 からだりセット 小橋 かおり 【15名】	13:45～14:30 MEGA DANZ 南木 あさみ 【30名】	13:45～14:45 リラクゼーション 松下 京美 【15名】		14:00～15:00 フローヨガ 小橋 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】
14:30	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】			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 小橋 かおり 【15名】					14:15～15:15 パラエティーレッスン ※内容は別紙にて。			
15:00														
15:30														
16:00									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】					
16:30														
17:00			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス RIEKO【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】			
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
CLOSE 19:00	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。						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。			

- 新規・変更箇所
- スクール
- 有料プログラム



〒466-0842  
名古屋市中昭和区横濱通5丁目26番地 メディカルいづき5F  
TEL (052) 831-5001

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





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		12:10～12:55 筋トレ&ストレッチ 露久保 潤 【12名】		
13:00	12:40～13:40 ダンスエアロ YUKIKO 【30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】
: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	14:00～15:00 HIP HOP YUKIKO 【30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】
:30		14:20～15:20 からだリセット 小椋 かおり 【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】**