

スタジオタイムスケジュール 2023年 5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 :30	9:50～10:35 パレエクササイズ 宇佐見 真理 【10名】	9:50～10:35 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【15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】	10:15～11:00 パレエクササイズ 宇佐見 真理 【10名】	10:00～11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり 【15名】	10:10～11:10 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【25名】	10:30～11:15 太極舞 小椋 かおり 【12名】		10:00～11:00 骨格 コンディショニング 勝川 美紀 【15名】	
11:00 :30	11:00～11:45 コアトレ&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 ベリーダンスピギナー ゆうみ 【25名】	11:15～12:00 やさしい筋トレ 露久保 潤 【12名】	11:05～11:50 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	11:15～12:15 大人のパレエ スクール 宇佐見 真理 【10名】	11:20～12:20 美BODY Workout RIEKO 【12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 【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 :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】	12:20～13:05 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】	12:40～13:40 ピラティス 丹羽 恵美 【25名】		12:35～13:35 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】		
13:00 :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】	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】	13:20～14:20 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 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】	
14:00 :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】	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】	14:35～15:35 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 からだりセット 小椋 かおり 【15名】	15:30～16:20 キッズパレエスクール 年少～ 小学校2年生クラス 宇佐見 真理【10名】					
15:00 :30														
16:00 :30														
17:00 :30														
18:00 :30														
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。				6日(土)と7日(日)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。						5月の休館日は3～5日までとなります。			

新規・変更箇所

スクール

有料プログラム



〒466-0842
名古屋市昭和区檀渓通5丁目26番地 メディカルいつき5F

TEL (052) 831-5001

土曜日

バラエティーレッスン

5月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
6日	HIPHOP GWバージョン ガールズスタイル	RIEKO	14:15~15:15	30名	1
13日	バレトン	都 美香	14:15~15:15	30名	1
20日	バーベルトレーニング	露久保 潤	14:15~15:00 【45分レッスン】	25名	1
27日	シェイプボクササイズ	清水 裕美	14:15~15:15	30名	1



日曜日

バラエティーレッスン

5月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
7日	イベント開催			1	
14日	未定			1	
21日	HIP HOP	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1
28日	美温活 ～リンパストレッチ®～	NAKO	14:00~15:00	25名	1



GW限定 特別レッスン

時間	6日(土)		7日(日)	
	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				
10:10～11:10 GW限定 KICK BOXING 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				
11:30～12:30 筋膜リリース & ストレッチ 栗山 智光 【25名】		10:30～11:15 太極舞 & フレキシブルストレングス 小椋 かおり【12名】	10:25～10:55 color ZUMBA30 牧野 智基【30名】	
:30				
12:00		11:35～12:20 スロー筋トレ 丹羽 恵美 【12名】	11:15～12:15 ヒップアップ トレーニング60 Hard Run ver. 牧野 智基	
:30				
13:00		12:40～13:40 フローピラティス 丹羽 恵美 【15名】	12:35～13:35 GROUP CENTERGY 都 美香 【30名】	
:30				
14:00				
14:15～15:15 バラエティーレッスン ※内容は別紙にて 【30名】		14:00～15:00 ひらくヨガ 小椋 かおり 【15名】	14:00～15:00 ZUMBA 上間 功真 【30名】	13:50～14:50 寝ヨガ 都 美香 【15名】
15:00				
:30				
16:00				
:30				
CLOSE 19:00				

○5月7日(日)上間IRのZUMBAとSTRONG Nationは有料となります。
※詳細は別紙にてご確認ください

○その他レッスンに関しては参加費は無料です。
予約開始日も通常通り4月15日(土)9:30からとなります。