

スタジオタイムスケジュール 2023年 12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	9:50～10:35 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【10名】	10:00～10:45 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	9:55～10:55 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 くびれBodyWorkOut ロドリゲス 麻里 【15名】	変更 9:55～10:55 感覚統合 コンディショニング 高橋 宏和 【15名】	10:00～10:45 ビューティーシェイプ 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 【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】	10:25～10:55 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	11:00～11:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【20名】	11:05～12:05 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 ベリーダンスビギナー ゆうみ 【25名】	11:15～12:00 やさしい筋トレ 高橋 宏和 【12名】	11:00～11:45 シェイプボックスサイズ 清水 裕美 【30名】	11:00～12:00 GROUP CENTERGY 都 美香 【12名】	11:15～12:15 大人のバレエ スクール 宇佐見 真理 【10名】	11:15～12:15 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 【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	12:00～12:45 カーディオキック NAO 【30名】			12:05～12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎【12名】	12:20～13:05 バレトン 都 美香 【30名】	12:15～13:00 美姿勢メイク 小椋 かおり 【12名】	12:05～13:05 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】	12:15～13:00 美尻・ボディメイク ロドリゲス 麻里 【12名】	12:30～13:30 SALSATION RIEKO 【23名】	12:40～13:25 初めてのダンベル ロドリゲス 麻里 【12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】	
13:00	13:00～14:00 SALSATION うらら 【23名】	13:00～13:30 Semi-Lesson小顔3カ NAO【8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】	13:30～14:15 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	13:20～14:05 パワーヨガ超ビギナー ロドリゲス 麻里 【15名】	13:20～14:05 OXIGENO 米城 梨沙 【25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	14:15～15:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】	13:45～14:45 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】	14:30～15:30 OXIGENO 米城 梨沙 【25名】	14:30～15:30 骨盤調整 エクササイズ 小椋 かおり 【15名】		14:20～15:20 からだリセット 小椋 かおり 【15名】	13:45～14:45 リラクセスヨガ 吉満 博子 【25名】		14:15～15:15 バラエティーレッスン ※内容は別紙にて。	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														
16:00									15:35～16:25 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】					
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】			
18:00														
19:00	Semi-Lesson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。										12月の休館日は30日(土)・31日(日)となります。 ※29日(金)は短縮営業となります。			

靴が必要なレッスン

NEW 新規レッスン
変更 時間変更等

コンディショニング
有酸素
ダンス
筋力強化

スクール
有料プログラム

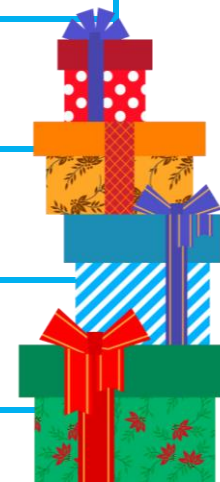


〒466-0842
名古屋市中昭和区檀溪通5丁目26番地 メディカルいつき5F

TEL (052) 831-5001



日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
2日	青竹エクササイズ	河村 実千江	14:15~15:15	15名	1
9日	アニマルフロー口	横井 翔吾	14:15~15:15	30名	1
16日	ボクシング エクササイズ	牧野 智基	14:15~15:15	25名	1
23日	HIP HOP	RIEKO	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
3日	HIP HOP	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1
10日	初めてのフラメンコ	岩田 牧子	14:00~15:00	30名	1
17日	ピラティス &ストレッチ	中川 美津子	14:00~15:00	25名	1
24日	アニマルフロー	横井 翔吾	14:00~15:00	30名	1

