

スタジオタイムスケジュール

2020年 9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 骨盤ヨガ Ami 【25名】	10:15～11:00 フットセラピー& ボディシェイプ45 近藤 純子【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 太田 興 【15名】	10:00～10:45 バレトン ゆうみ 【30名】	10:00～11:00 パワーピラティス TAKAYO 【15名】	10:00～10:45 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【25名】		9:45～10:45 スタンダードヨガ 武田 みどり 【25名】	10:15～10:45 ウォームアップストレッチ 井上 啓貴【15名】	10:15～11:00 バラエティー			10:00～11:00 アロマヨガ 勝川 美紀 【15名】
11:00														
11:30	11:15～12:00 パワースタイルヨガ Ami 【25名】	11:30～12:15 かんたんエアロ& ストレッチ 近藤 純子 【20名】		11:15～12:00 Workout 太田 興 【12名】	11:15～12:00 ベリーダンスビギナー ゆうみ 【30名】			11:00～11:45 GROUP CENTERGY45 露久保 潤【15名】	11:15～12:00 美BODY Workout RIEKO 【10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														
13:00	12:30～13:15 GROUP CENTERGY45 露久保 潤【25名】	12:45～13:30 カーディオキック NAO 【12名】	12:15～13:00 GROUP fight45 井上 啓貴 【30名】					12:00～12:45 バレトン 栗山 智光 【30名】		12:30～13:15 ダンスエアロ RIEKO 【30名】				
13:30														
14:00	13:45～14:30 ZUMBA 藤田 理子 【30名】	14:00～14:45 リンパトリートメント NAO 【15名】	13:30～14:15 HIP HOP MEGUMI 【30名】		13:15～14:00 RITMOS45 坂田 浩子 【30名】		13:15～14:00 MEGA DANZ YUKIKO 【30名】	13:30～14:15 筋トレストانダード 井上 啓貴 【15名】	13:45～14:30 リラックスヨガ 松下 京美 【25名】	13:30～14:30 シェイプアップ ～肩甲骨・二の腕～ 栗山 智光 【6名限定】			12:45～13:45 バラエティー	
14:30														
15:00	15:00～15:45 MEGA DANZ 三水 菜帆 【30名】	15:15～16:15 からだパー NAO 【10名】	14:45～15:30 エンジョイエアロ 中川 美津子 【30名】		14:30～15:15 DANCEエアロ NAO 【30名】	14:30～15:15 筋膜リリース 太田 興 【15名】	14:30～15:15 GROUP groove YUKIKO 【30名】							
15:30														
16:00														
16:30														
17:00			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI											
17:30										16:15～17:05 キッズバレエ スクール 宇佐見 真理 ※年長～小学校クラス				
18:00														
18:30														
CLOSE 19:00														

レッスン内容は
別紙をご確認下さい。

レッスン内容は
別紙をご確認下さい。

月3回

新規・変更箇所
スクール



〒466-0842
名古屋市昭和区檀溪通5丁目26番地

メディカルいっき5F
TEL (052)831-5001

土曜日

バラエティーレッスン

9月



日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
5日	GROUP POWER	井上 啓貴	10:15~11:00	20名	1
	Girls HIP HOP	MEGUMI	14:30~15:30	30名	
12日	GROUP POWER	井上 啓貴	10:15~11:00	20名	1
	HIP HOP	YUKIKO	14:30~15:30	30名	
19日	FULL BODY HIIT	高橋 宏和	10:00~11:00	25名	1
	サーキットエアロ	小椋 かおり	14:30~15:30	30名	
26日	FULL BODY HIIT	高橋 宏和	10:00~11:00	25名	1
	ピラティス	齋藤 里衣	14:30~15:30	25名	

日曜日

バラエティーレッスン

9月



日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
6日	エンジョイエアロ	中川 美津子	12:45~13:45	30名	1
13日	ピラティス	齋藤 里衣	12:45~13:45	25名	1
20日	HIP HOP	RIEKO	12:45~13:45	30名	1
27日					