

スタジオタイムスケジュール

2020年 10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	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 GROUP CENTERGY45 露久保 潤【25名】		9:45～10:45 スタンダードヨガ 武田 みどり 【25名】	10:00～10:45 ウォームアップストレッチ &エアロ RIEKO【12名】	10:00～11:00 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【25名】			10:00～11:00 アロマヨガ 勝川 美紀 【15名】
11:00														
: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 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	11:15～12:00 美BODY Workout RIEKO 【10名】		11:00～11:45 筋トレ&ストレッチ 小椋 かおり 【15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			12:05～13:05 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】		11:45～12:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【15名】		12:00～12:45 バレトン 栗山 智光 【30名】	12:15～13:00 筋トレ&ストレッチ 露久保 潤 【15名】	12:30～13:15 ダンスエアロ RIEKO 【30名】		11:30～12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25名】			
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】		12:30～13:15 Vipr+ 露久保 潤 【6名限定】	13:00～13:45 RITMOS45 坂田 浩子 【30名】									12:45～13:45 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】
: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】	13:45～14:45 美姿勢ピラティス 齋藤 里衣 【6名限定スクール】			13:15～14:00 MEGA DANZ YUKIKO 【30名】	13:30～14:30 ビューティー ボディシェイプ YUKI 【15名】	13:45～14:45 リラクソヨガ 松下 京美 【25名】	13:30～14:30 ヒップアップ美脚講座 栗山 智光 【6名限定スクール】				14:00～14:45 バレトン 都 美香 【15名】
:30														
15:00	15:00～15:45 MEGA DANZ 三水 菜帆 【30名】	15:15～16:15 からだバー NAO 【10名】	14:45～15:30 エンジョイエアロ 中川 美津子 【30名】		14:15～15:00 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】							14:15～15:15 フローヨガ 小椋 かおり 【15名】
:30														
16:00														
:30														
17:00			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI											
:30														
18:00														
:30														
CLOSE 19:00														

お一人様、
月2回まで
参加可能と
なります。

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

メディカルいっしょ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
3日	エンジョイエアロ	中川 美津子	14:30~15:30	30名	1
10日	ダンスエアロ	YUKIKO	14:30~15:30	30名	1
17日	HIP HOP	RIEKO	14:30~15:30	30名	1
31日	ピラティス	齋藤 里衣	14:30~15:30	25名	1