

スタジオタイムスケジュール 2020年 11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	10:00～10:45 骨盤ヨガ Ami 【15名】	10:15～11:00 フットセラピー& ボディシェイプ45 近藤 純子 【10名】	10:00～11:00 ピラティス 河村 実千江 【15名】	10:00～10:45 アクティブストレッチ 太田 興 【10名】	10:00～10:45 バレトン ゆうみ 【20名】	10:00～11:00 パワーピラティス TAKAYO 【10名】	10:00～10:45 GROUP CENTERGY45 露久保 潤【15名】		9:45～10:45 スタンダードヨガ 武田 みどり 【15名】	10:00～10:45 ウォームアップストレッチ &エアロ RIEKO【9名】	10:00～11:00 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【15名】		10:00～11:00 アロマヨガ 勝川 美紀 【10名】		
11:00									11:00～11:45 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【10名】				11:00～11:45 筋トレ&ストレッチ 小椋 かおり 【10名】		
11:30	11:15～12:00 パワースタイルヨガ Ami 【15名】	11:30～12:15 かんたんエアロ& ストレッチ 近藤 純子 【9名】		11:15～12:00 Workout 太田 興 【9名】	11:15～12:00 ベリーダンスビギナー ゆうみ 【20名】				11:15～12:00 美BODY Workout RIEKO 【12名限定】				11:15～12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【15名】		
12:00									11:45～12:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【10名】				11:30～12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【15名】		
12:30	12:30～13:15 GROUP CENTERGY45 露久保 潤【15名】	12:45～13:30 カーディオキック NAO 【9名】	12:05～13:05 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】	12:30～13:15 Vipr+ 露久保 潤 【6名限定】	13:00～13:45 RITMOS45 坂田 浩子 【20名】				12:15～13:00 筋トレ&ストレッチ 露久保 潤 【10名】						
13:00														12:45～13:45 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】	
13:30									13:15～14:00 MEGA DANZ YUKIKO 【20名】				13:00～14:00 RITMOS 栗山 智光 【20名】		
14:00	13:45～14:30 ZUMBA 藤田 理子 【20名】	14:00～14:45 リンパトリートメント NAO 【10名】	13:30～14:15 HIP HOP MEGUMI 【20名】						13:30～14:30 ビューティー ボディシェイプ YUKI 【10名】	13:45～14:45 リラックスヨガ 松下 京美 【15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 【9名】		
14:30									14:15～15:00 DANCEエアロ NAO 【20名】	14:30～15:15 筋膜リリース 太田 興 【10名】	14:30～15:15 GROUP groove YUKIKO 【20名】				
15:00	15:00～15:45 MEGA DANZ 三水 菜帆 【20名】	15:15～16:15 からだパー NAO 【9名限定】	14:45～15:30 エンジョイエアロ 中川 美津子 【20名】										14:30～15:30 バラエティー		
15:30														15:00～16:00 美ヨガ 都 美香 【15名】	
16:00									15:30～16:30 美ヨガ (女性限定) 都 美香 【10名】						
16:30										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		16:00～17:00 トータルボディメイク 黒岩 瞳 【15名】	16:30～17:30 フラダンス 【スクール】 橋口恵子・絵美 *体験可 詳しくはスタッフまで。		
17:00			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI												
17:30															
18:00															
18:30															
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

土曜日
バラエティーレッスン
11月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
7日	クリスタルポウル ヒーリングヨガ	Ami	14:30~15:30	15名	1
14日	ピラティス	齋藤 里衣	14:30~15:30	15名	1
21日	HIP HOP	RIEKO	14:30~15:30	20名	1
28日	ZUMBA	YUKIKO	14:30~15:30	20名	1