

# スタジオタイムスケジュール 2021年 1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 体調改善エクササイズ 小椋 かつり 【15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 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【15名】	10:00～11:00 コアトレ&ストレッチ 小椋 かつり 【10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】	
10:30												10:30～11:15 筋トレ&ストレッチ 小椋 かつり 【10名】		
11:00		10:45～11:45 ボディシェイプ& 簡単エアロ 近藤 純子 【9名】						10:30～11:30 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】						
11:30	11:15～12:00 バーベルトレーニング 小椋 かつり 【15名】		11:30～12:15 Workout 太田 興 【15名】	11:15～12:00 Vipr+ 露久保 潤 【6名限定】	11:15～12:15 トータルボディメイク 黒岩 瞳 【15名】	11:30～12:30 ベリーダンスビギナー ゆうみ 【9名】		11:00～11:45 体調改善エクササイズ 小椋 かつり 【10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														
12:30	12:30～13:15 GROUP CENTERGY 露久保 潤 【15名】	12:15～13:00 カーディオキック NAO 【9名】		12:30～13:15 Vipr+ 露久保 潤 【6名限定】				12:00～12:45 パレトン 栗山 智光 【20名】			12:00～13:00 ピラティススクール 齋藤 里衣 【6名限定スクール】 ※期間限定	11:30～12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【15名】		
13:00			13:00～13:45 HIP HOP MEGUMI 【20名】		13:00～13:45 RITMOS45 坂田 浩子 【20名】	13:00～14:00 腰痛& 肩こり解消ヨガ Ami 【10名】				12:30～13:15 ダンスエアロ RIEKO 【20名】				12:45～13:45 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】
13:30		13:30～14:15 リンパトリートメント NAO 【10名】						13:15～14:00 MEGA DANZ YUKIKO 【20名】						
14:00	13:45～14:30 ZUMBA 藤田 理子 【20名】			13:45～14:45 フィットネスフ ラスクール RIEKO 【10名】				13:30～14:15 VIPRサーキット 露久保 潤 【6名限定】			13:30～14:30 セミパーソナルスクール (仮) 栗山 智光 【6名限定スクール】 ※期間限定	13:00～14:00 RITMOS 栗山 智光 【20名】		
14:30			14:15～15:00 エンジョイエアロ 中川 美津子 【20名】		14:15～15:00 DANCEエアロ NAO 【20名】					13:45～14:45 リラククスヨガ 松下 京美 【15名】				
15:00	15:00～15:45 MEGA DANZ 三水 菜帆 【20名】	14:45～15:45 からだパー NAO 【9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】					14:30～15:30 バラエティー	14:15～15:15 フローヨガ 小椋 かつり 【10名】	14:15～15:15 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】		
17:00			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI											
18:00														
18:30														
19:00														

レッスンは別紙をご確認ください。

毎週火曜日のVIPR+につきましては、**お一人様月3回まで参加可能**です。  
※当日キャンセルの場合も1回に含まれますのでご了承ください。  
※レッスン内容は同じものとなります。

新規・変更箇所  
スクール



〒466-0842  
名古屋市昭和区檀浜通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
9日	クリスタルボウル ヒーリングヨガ	Ami	14:30~15:30	15名	1
16日	ピラティス	齋藤 里衣	14:30~15:30	15名	1
23日	ダンスエアロ	YUKIKO	14:30~15:30	20名	1
30日	エンジョイエアロ	中川 美津子	14:30~15:30	20名	1