

スタジオタイムスケジュール 2021年 5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 かわり 【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 かわり 【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】	
11:00		10:50～11:50 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】						10:30～11:15 筋トレ&ストレッチ 小椋 かわり 【10名】		
11:30	11:15～12:00 サーキット 小椋 かわり 【20名】		11:30～12:15 Workout 太田 興 【15名】		11:15～12:15 トータルボディメイク 黒岩 瞳 【15名】			11:00～11:45 体調改善エクササイズ 小椋 かわり 【10名】	11:15～12:00 美BODY Workout RIEKO 【12名】					11:15～12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【15名】	
12:00						11:30～12:30 ベリーダンスビギナー ゆうみ 【9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 CENTERGY 露久保 潤 【15名】	12:15～13:00 カーディオキック NAO 【9名】					12:00～12:45 バレトン 栗山 智光 【20名】		12:15～13:00 筋トレ&ストレッチ 露久保 潤 【10名】	12:30～13:15 ダンスエアロ RIEKO 【20名】					
13:00			13:00～13:45 HIP HOP MEGUMI 【20名】		13:00～13:45 BODYメンテナンス 黒岩 瞳 【15名】	13:00～14:00 腰痛& 肩こり解消ヨガ Ami 【10名】		13:15～14:00 MEGA DANZ YUKIKO 【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】										13:00～14:00 RITMOS 栗山 智光 【20名】			
14:00	13:45～14:30 ZUMBA 黒岩 瞳 【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+ 露久保 潤 【6名限定】		13:45～14:45 リラックスヨガ 松下 京美 【15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】										
15:00		14:45～15:45 からだバー 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 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】		キッズバレエスクール ①15:30～16:20 ※年少～ 小学校1年生クラス ②16:20～17:10 ※小学校 2～6年生クラス 宇佐見 真理 【各10名】					
17:00			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI【10名】												
18:00															
18:30															
19:00															

レッスン内容は
別紙をご確認下さい。

5月の休館日は2日(日)・3日(月)・4日(火)となります。

新規・変更箇所
スクール

土曜日 バラエティーレッスン



5月



日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
1日	クリスタルボウル ヒーリングヨガ	Ami	14:30~15:30	15名	1
8日	バレトン	都 美香	14:30~15:30	20名	1
15日	エンジョイエアロ	中川 美津子	14:30~15:30	20名	1
22日	ピラティス	齋藤 里衣	14:30~15:30	15名	1
29日	ZUMBA	RIEKO	14:30~15:30	20名	1

