

スタジオタイムスケジュール

2021年 8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 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【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 かおり 【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														
:30	11:15~12:00 サーキット 小椋 かおり 【20名】	10:50~11:50 ボディシェイプ& 簡単エアロ 近藤 純子 【9名】	11:30~12:15 キックボクシング エクササイズ 太田 興【20名】	11:15~12:15 骨盤エクササイズ& ラテンエアロ 近藤 純子 【9名】	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】	10:30~11:30 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】	11:00~11:45 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【10名】	11:15~12:00 美BODY Workout RIEKO 【12名】					
12:00														
: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】	11:30~12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【15名】			11:15~12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【15名】
13:00														
:30			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】				12:30~13:15 ダンスエアロ RIEKO 【20名】				12:45~13:45 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】
14:00														
:30	13:45~14:30 RITMOS 栗山 智光 【20名】	13:30~14:15 リンパトリートメント NAO 【10名】		13:45~14:45 フィットネスフラ スクール RIEKO 【10名】			13:15~14:00 MEGA DANZ 米城 梨沙 【20名】	13:30~14:15 ViPR+ 露久保 潤 【6名限定】		13:30~14:30 骨盤調整講座 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】			
15:00														
: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】	14:30~15:15 筋膜リリース 太田 興 【10名】				13:45~14:45 リラックスヨガ 松下 京美 【15名】			14:15~15:15 フローヨガ 小椋 かおり 【10名】	14:15~15:15 美ヨガ 都 美香 【15名】
16:00														
:30		14:45~15:45 からだパー NAO 【9名】					14:30~15:15 ダンスエアロ 米城 梨沙 【20名】						14:30~15:30 バラエティー	
17:00														
:30			16:45~17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI【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】				
18:00														
:30														
CLOSE 19:00														

レッスンは別紙をご確認ください。

8月の休館日は14~16日・31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
8月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
7日	ピラティス	TAKAYO	14:30~15:30	15名	1
14日	休館日				
21日	バレトン	都 美香	14:30~15:30	20名	1
28日	ピラティス	齋藤 里衣	14:30~15:30	15名	1