

スタジオタイムスケジュール

2021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 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 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【15名】	10:15~11:00 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【9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 かおり 【10名】		
11:30	11:15~12:00 サーキット 小椋 かおり 【20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 ベリーダンスビギナー ゆうみ 【12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】					11:15~12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【15名】
12:00								12:00~12:45 バレトン 栗山 智光 【20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】							12:15~13:00 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】		12:45~13:45 ストレッチ& コンディショニング 露久保 潤 【12名】	13:00~14:00 腰痛& 肩こり解消ヨガ Ami 【10名】		13:15~14:00 MEGA DANZ 米城 梨沙 【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】							13:30~14:15 VIPR&ストレッチ 露久保 潤 【6名限定】		13:00~14:00 RITMOS 栗山 智光 【20名】			
14:00	13:45~14:30 RITMOS 栗山 智光 【20名】			13:45~14:45 フィットネスフラ スクール RIEKO 【10名】						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】	14:30~15:15 筋膜リリース 太田 興 【10名】	14:30~15:15 ダンスエアロ 米城 梨沙 【20名】							14:15~15:15 美ヨガ 都 美香 【15名】
15:00		14:45~15:45 筋膜リリースヨガ NAO 【10名】										14:30~15:30 バラエティー		
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】					
16:30											16:00~17:00 バーベルトレーニング 小椋 かおり 【15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														
CLOSE 19:00														

レッスンは
別紙をご確認ください。

11月の休館日は25日(木)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
11月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
6日	エンジョイエアロ	中川 美津子	14:30~15:30	20名	1
13日	ピラティス	齋藤 里衣	14:30~15:30	15名	1
20日	HIP HOP	MEGUMI	14:30~15:30	20名	1
27日	HIP HOP	RIEKO	14:30~15:30	20名	1