

スタジオタイムスケジュール

2022年 3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 近藤 純子 【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 からだメンテナンス (アロマ使用) 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 GROUP POWER45 小椋 かおり 【15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】	11:15~12:00 バーベルトレーニング 露久保 潤 【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】			10:30~11:15 筋トレ&ストレッチ 小椋 かおり 【10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】			12:35~13:35 ストレッチ& コンディショニング 露久保 潤 【12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】	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】		13:00~14:00 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】	
14:00														
:30	13:45~14:30 RITMOS 栗山 智光 【20名】	13:30~14:30 筋膜リリースヨガ NAO 【10名】		13:45~14:45 フィットネスフラ スクール RIEKO 【10名】	14:05~14:50 DANCEエアロ NAO 【20名】				13:45~14:45 リラックスヨガ 松下 京美 【15名】	13:30~14:00 VIPR+ 露久保 潤【7名】	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】			14:30~15:15 ダンスエアロ 米城 梨沙 【20名】				14:20~15:05 ストレッチ& コンディショニング 露久保 潤【10名】	14:30~15:30 バラエティー		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									15:30~16:20 キッズバレエスクール 年少~ 小学校2年生クラス 宇佐見 真理【10名】			16:00~17:00 GROUP POWER60 小椋 かおり 【15名】	16:30~17:20 キッズバレエスクール 小学校3~6年生クラス 宇佐見 真理【10名】	
17:00			16:45~17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI【10名】											
:30														
18:00														
:30														
CLOSE 19:00														

レッスン内容は
別紙をご確認下さい。

毎週水曜日のバーベルトレーニングについて
 1・3週目 : 下半身(スクワット・ランジなど)
 2・4週目 : 上半身(ベンチプレス・ローイングなど)
 5週目 : 全身(デットリフト・パワークリーンなど)
 のメニューとなります。

3月の休館日は24日(木)と31日(木)となります。

新規・変更箇所
スクール