

スタジオタイムスケジュール

2022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														
:30	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 近藤 純子 【10名】		10:00~11:00 感覚統合 コンディショニング 高橋 宏和 【10名】			10:00~10:45 ウォームアップストレッチ &エアロ RIEKO【15名】	10:00~11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり 【10名】	10:00~10:45 GROUP POWER45 小椋 かわり 【15名】	10:00~11:00 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【10名】	10:25~10:55 ZUMBA30 牧野 智基【20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 GROUP POWER45 小椋 かわり 【15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 体幹トレーニング 松井 信太郎 【15名】	11:15~12:00 骨盤エクササイズ& ラテンエアロ 近藤 純子【9名】		11:25~12:25 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 かわり 【10名】	11:15~12:00 美BODY Workout RIEKO 【12名】	11:30~12:15 パレエクササイズ 宇佐見 真理 【9名】	11:30~12:15 BODYメンテナンス 栗山 智光 【15名】	11:30~12:15 筋トレ&ストレッチ 丹羽 恵美 【10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														
:30	12:30~13:15 GROUP CENTERGY45 露久保 潤【15名】	12:15~13:00 カーディオキック NAO 【9名】	12:45~13:30 ZUMBA 松井 信太郎 【20名】	12:30~13:15 ストレッチ& コンディショニング RIEKO【10名】		12:45~13:45 腰痛& 肩こり解消ヨガ Ami 【10名】		12:00~12:45 バレトン 都 美香 【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														
:30														
14:00	13:45~14:45 VIPR&ストレッチ 露久保 潤 【12名】	13:30~14:30 筋膜リリースヨガ NAO 【10名】	14:00~15:00 HIP HOP MEGUMI 【20名】	13:45~14:45 フィットネスフ ラスクール RIEKO 【10名】		14:15~15:15 骨盤調整 エクササイズ 小椋 かわり 【10名】		13:00~14:00 RITMOS 米城 梨沙 【20名】	13:30~14:15 姿勢改善ストレッチ& トレーニング 中川 美津子【10名】	13:45~14:30 バーベルトレーニング 露久保 潤 【15名】	13:00~14:00 RITMOS 栗山 智光 【20名】	12:45~13:45 ピラティス 丹羽 恵美 【10名】	12:45~13:45 GROUP CENTERGY 都 美香 【15名】	
15:00														
:30														
16:00														
:30														
17:00														
:30			16:45~17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI【10名】											
18:00														
:30														
CLOSE 19:00														

5月の休館日は3~5日までとなります。

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
7日	HIP HOP	RIEKO	14:30~15:30	20名	1
14日	中級エアロ	中川 美津子	14:30~15:30	20名	1
21日	リフレッシュヨガ	旭 智子	14:30~15:30	15名	1
28日	バレトン	都 美香	14:30~15:30	20名	1



日曜日 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	HIP HOP	MEGUMI	14:15~15:15	20名	1
8日	ZUMBA	別紙にてご確認ください。			
15日	サーキット	小椋 かおり	14:15~15:15	20名	1
22日	未定				
29日	ViPR+	露久保 潤	14:15~15:15	12名	1

