

# スタジオタイムスケジュール

## 2022年 7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】	10:00~10:45 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【9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】	10:10~11:10 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【15名】	10:00~11:00 感覚統合 コンディショニング 高橋 宏和 【10名】	10:30~11:30 GROUP CENTERGY 都 美香 【15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】	10:00~11:00 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【15名】	10:15~11:00 プレスコンディショニング &ヨガ 小椋 かおり【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 DANCEエアロ NAO 【20名】	11:05~12:05 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】	11:30~12:30 ベリーダンスビギナー ゆうみ 【15名】	11:30~12:15 やさしい筋トレ 露久保 潤 【10名】	12:00~12:45 バレトン 都 美香 【20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】	11:30~12:15 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【9名】	11:30~12:30 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 POWER45 小椋 かおり 【15名】	12:25~13:10 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】	13:00~14:00 RITMOS 米城 梨沙 【20名】	12:45~13:45 腰痛& 肩こり解消ヨガ Ami 【10名】	13:15~14:00 MEGA DANZ 米城 梨沙 【20名】	12:15~13:00 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	13:45~14:30 GROUP CENTERGY45 露久保 潤【15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】	14:30~15:30 脱疲労エクササイズ 米城 梨沙 【15名】	14:15~15:15 骨盤調整 エクササイズ 小椋 かおり 【10名】	14:30~15:15 ダンスエアロ 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】						
14:00														
:30														
15:00														
:30														
16:00														
:30														
17:00														
:30														
18:00														
:30														
CLOSE 19:00														

7月の休館日は28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

7月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
2日	バレトン	中川 美津子	14:30~15:30	20名	1
9日	GROUP CENTERGY	都 美香	14:30~15:30	15名	1
16日	未定				1
23日	HIP HOP	MEGUMI	14:30~15:30	15名	1
30日	HIP HOP	RIEKO	14:30~15:30	15名	1





日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
3日	クリスタルボウル ヒーリングヨガ	Ami	14:15~15:15	15名	1
10日	ViPR+	露久保 潤	14:15~15:00 【45分レッスン】	10名	1
17日	中級エアロ	中川 美津子	14:30~15:30	20名	1
24日	ViPR+	露久保 潤	14:15~15:00 【45分レッスン】	10名	1
31日	休館日				

