

スタジオタイムスケジュール

2022年 9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【18名】	9:50~10:35 バレエエクササイズ 宇佐見 真理【10名】	10:00~11:00 ピラティス 河村 実千江【18名】	10:00~10:45 アクティブストレッチ 近藤 純子【12名】	10:00~11:00 感覚統合 コンディショニング 高橋 宏和【12名】	10:00~11:00 感覚統合 コンディショニング 高橋 宏和【12名】	10:00~11:00 感覚統合 コンディショニング 高橋 宏和【12名】	10:00~11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり【18名】	10:00~11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり【18名】	10:00~11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり【18名】	10:00~11:00 FULL BODY HIIT 高橋 宏和【18名】	10:00~11:00 からだメンテナンス ※アロマ使用 勝川 美紀【12名】	10:15~11:00 「プラスコンディショニング」 &ヨガ 小椋 かわり【12名】	10:25~10:55 ZUMBA30 牧野 智基【20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【18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】	11:30~12:15 やさしい筋トレ 露久保 潤【12名】	11:30~12:15 やさしい筋トレ 露久保 潤【12名】	11:30~12:15 やさしい筋トレ 露久保 潤【12名】	11:00~11:45 体調改善エクササイズ 小椋 かわり【12名】	11:00~11:45 体調改善エクササイズ 小椋 かわり【12名】	11:00~11:45 体調改善エクササイズ 小椋 かわり【12名】	11:30~12:30 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【18名】	11:30~12:15 筋トレ&ストレッチ 丹羽 恵美【12名】	11:30~12:15 筋トレ&ストレッチ 丹羽 恵美【12名】
12:00														
:30	12:30~13:15 カーディオキック NAO【20名】	12:30~13:00 VIPR+ 露久保 潤【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【12名】	12:45~13:45 腰痛& 肩こり解消ヨガ Ami【12名】	12:45~13:45 腰痛& 肩こり解消ヨガ Ami【12名】	12:45~13:45 腰痛& 肩こり解消ヨガ Ami【12名】	12:00~12:45 バレトン 都 美香【20名】	12:00~12:45 バレトン 都 美香【20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【12名】	12:45~13:45 ピラティス 丹羽 恵美【12名】	12:45~13:45 ピラティス 丹羽 恵美【12名】	12:45~13:45 ピラティス 丹羽 恵美【12名】
13:00														
:30	13:45~14:30 GROUP CENTERGY45 露久保 潤【18名】	13:30~14:30 筋膜リリースヨガ NAO【12名】	14:00~15:00 HIP HOP MEGUMI【20名】	13:00~14:00 RITMOS 米城 梨沙【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 フィットネスフラ スクール RIEKO【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】	13:15~14:00 MEGA DANZ 米城 梨沙【20名】	13:15~14:00 MEGA DANZ 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【12名】	13:00~13:45 ダンスエアロ RIEKO【20名】	13:00~14:00 RITMOS 栗山 智光【20名】	13:00~14:00 RITMOS 栗山 智光【20名】
14:00														
:30														
15:00														
:30														
16:00														
:30														
17:00														
:30														
18:00														
:30														
CLOSE 19:00														

9月の休館日は22日(木)となります。

新規・変更箇所
スクール



〒466-0842
名古屋市昭和区檀溪通5丁目26番地 メディカルいつき5F

TEL (052)831-5001



土曜日 バラエティーレッスン 9月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
3日	中級エアロ	中川 美津子	14:30~15:30	20名	1
10日	バレトン	都 美香	14:30~15:30	20名	1
17日	HIP HOP	RIEKO	14:30~15:30	20名	1
24日	HIP HOP初級	沼本 佳子	14:30~15:15 【45分レッスン】	20名	1



日曜日

バラエティーレッスン

9月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
4日	HIP HOP	MEGUMI	14:15~15:15	20名	1
11日	はじめての 大人チアダンス	Ami	14:15~15:15	10名	1
18日	ViPR+	露久保 潤	14:15~15:00 【45分レッスン】	12名	1
25日	未定				1