

スタジオタイムスケジュール 2022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														
:30	10:00~10:45 体調改善エクササイズ 小椋 かつり 【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】	10:10~11:10 コアトレ&ストレッチ 小椋 かつり 【15名】	10:00~11:00 感覚統合 コンディショニング 高橋 宏和 【12名】	10:30~11:30 GROUP CENTERGY 都 美香 【18名】	10:00~11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり 【18名】	10:15~11:15 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【10名】	10:00~11:00 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【18名】	10:15~11:00 プレスコンディショニング &ヨガ 小椋 かつり【12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 【12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】	11:30~12:30 ベリーダンスピキナー ゆみ 【18名】	11:30~12:15 やさしい筋トレ 露久保 潤 【12名】	11:30~12:30 美BODY Workout RIEKO 【12名】	11:00~11:45 体調改善エクササイズ 小椋 かつり 【12名】	11:30~12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【18名】	11:30~12:15 筋トレ&ストレッチ 丹羽 惠美 【12名】	11:15~12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【18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】	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 【12名】	12:00~12:45 OXIGENO 米城 梨沙 【18名】	12:15~13:00 筋トレ&ストレッチ 露久保 潤 【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】	12:45~13:45 ピラティス 丹羽 惠美 【12名】	12:45~13:45 GROUP CENTERGY 都 美香 【18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】	13:45~14:45 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 かつり 【12名】	14:30~15:15 ZUMBA 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】	14:00~15:00 リラクソヨガ 松下 京美 【12名】	14:15~15:00 MEGA DANZ 南木 あさみ 【20名】	14:30~15:30 フローヨガ 小椋 かつり 【12名】	14:15~15:15 パラエティールーソン ※内容は別紙にて。	14:00~15:00 美日ガ 都 美香 【12名】	
14:00														
:30														
15:00														
:30														
16:00														
:30														
17:00														
:30														
18:00														
:30														
CLOSE 19:00														

11月の休館日は24日(木)となります。

新規・変更箇所
スクール



〒466-0842
名古屋市長和区榑浜通5丁目26番地 メディカルいつき5F

TEL (052) 831-5001