

スタジオタイムスケジュール 2023年 4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														
10:30	10:00~10:45 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【25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 【25名】	10:00~10:45 アクティブストレッチ 近藤 純子 【15名】	10:00~10:45 太極舞 小椋 かおり 【25名】	10:00~11:00 感覚統合 コンディショニング 高橋 宏和 【15名】		10:00~10:45 健康教室(月3回) 近藤 純子 【10名】	10:00~11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり 【25名】	10:15~11:00 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【10名】	10:10~11:10 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【25名】	10:30~11:15 太極舞 小椋 かおり 【12名】	10:25~10:55 ZUMBA30 牧野 智基【30名】	10:00~11:00 骨格 コンディショニング 勝川 美紀 【15名】
11:00							10:30~11:30 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】							
11:30	11:00~11:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【25名】	10:55~11:55 ボディシェイプ& 簡単エアロ 近藤 純子 【12名】	11:20~12:20 美BODY Workout RIEKO 【12名】	11:05~11:50 骨盤エクササイズ& ラテンエアロ 近藤 純子【12名】	11:05~12:05 ベリーダンスビギナー ゆうみ 【25名】	11:15~12:00 やさしい筋トレ 露久保 潤 【12名】		11:05~11:50 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	11:20~12:20 美BODY Workout RIEKO 【12名】	11:15~12:15 大人のバレエ スクール 宇佐見 真理 【10名】	11:30~12:30 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25名】	11:35~12:20 筋トレ&ストレッチ 丹羽 恵美 【12名】	11:15~12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】	
12:00														
12:30	12:00~12:45 DANCEエアロ NAO 【30名】	12:15~12:45 semi-personal ViPR 露久保 潤【6名】		12:05~12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎【12名】	12:20~13:05 大人テア Ami 【12名】	12:15~13:00 美姿勢メイク 小椋 かおり 【12名】		12:00~12:45 OXIGENO 米城 梨沙 【25名】	12:10~12:55 筋トレ&ストレッチ 露久保 潤 【12名】					
13:00														
13:30	13:00~14:00 SALSATION 三浦 由美子 【30名】	13:00~13:45 カーディオキック NAO 【10名】	12:50~13:35 ZUMBA 松井 信太郎 【30名】	12:50~13:35 ストレッチ& コンディショニング RIEKO【15名】				13:05~13:50 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】	13:15~14:00 姿勢改善ストレッチ& トレーニング 中川 美津子【12名】	12:45~13:30 ダンスエアロ RIEKO 【30名】	12:50~13:50 RITMOS 栗山 智光 【30名】	12:40~13:40 ピラティス 丹羽 恵美 【15名】	12:35~13:35 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】	
14:00														
14:30	14:15~15:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】	14:05~15:05 筋膜リリースヨガ NAO 【15名】	13:50~14:50 HIP HOP MEGUMI 【30名】	14:00~15:00 フィットネスフ ラ スクール RIEKO 【10名】	13:20~14:20 RITMOS 米城 梨沙 【30名】	14:35~15:35 OXIGENO 米城 梨沙 【25名】	14:40~15:40 骨盤調整 エクササイズ 小椋 かおり 【15名】	14:05~14:50 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	14:20~15:20 からだりセット 小椋 かおり 【15名】	13:45~14:30 MEGA DANZ 南木 あさみ 【30名】	13:45~14:45 リラクゼーション 松下 京美 【15名】	14:00~15:00 フローヨガ 小椋 かおり 【15名】	14:00~15:00 パラエティーク ※内容は別紙にて。	13:50~14:50 美ヨガ 都 美香 【15名】
15:00														
16:00														
16:30										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】				
17:00			16:45~17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス RIEKO【10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】		
18:00														
18:30	Semi-Personal ViPRについて 有料プログラム : 1,200円(税込)となります。 ※当日キャンセルはキャンセル料100%が発生いたします。						27日(木)と28日(金)は特別タイムスケジュールとなります。 別紙をご確認ください。				4月の休館日は22日(土)となります。			
CLOSE 19:00														

- 新規・変更箇所
- スクール
- 有料プログラム

土曜日

バラエティーレッスン

4月



日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
1日	未定				1
8日	HIP HOP	RIEKO	14:15~15:15	30名	1
15日	中級エアロ	中川 美津子	14:15~15:15	30名	1
29日	バレトン	都 美香	14:15~15:15	30名	1





日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
2日	バーベルトレーニング	露久保 潤	14:00~14:45 【45分レッスン】	25名	1
9日	Girls HIP HOP	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1
16日	マツケンサンバでチア	Ami	14:00~15:00	12名	1
23日	マツケンサンバでチア	Ami	14:00~15:00	12名	1
30日	ゼロから始めるHIP HOP ~入門編~	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1

