

スタジオタイムスケジュール 2023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	9:50~10:35 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【10名】	9:50~10:35 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【15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 【15名】	10:10~11:10 FULL BODY HIT 高橋 宏和 【25名】		10:00~11:00 骨格 コンディショニング 勝川 美紀 【15名】	
10:30							10:30~11:30 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】		10:15~11:00 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【10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】	
11:00	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】		11:15~12:15 大人のバレエ スクール 宇佐見 真理 【10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	12:00~12:45 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 大人チア Ami 【12名】		12:10~12:55 筋トレ&ストレッチ 露久保 潤 【12名】		12:00~12:45 OXIGENO 米城 梨沙 【25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】	
13:00	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】						12:45~13:30 ダンスエアロ RIEKO 【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			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】	13:20~14:20 腰痛& 肩こり解消ヨガ Ami 【15名】			13:05~13:50 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】				
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】								14:05~14:50 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】			14:00~15:00 フローヨガ 小椋 かおり 【15名】	14:00~15:00 パラエティーレッスン ※内容は別紙にて。
15:00					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】		14:20~15:20 からだリセット 小椋 かおり 【15名】				14:15~15:15 パラエティーレッスン ※内容は別紙にて。		
16:00										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。						6日(土)と7日(日)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。				5月の休館日は3~5日までとなります。			
CLOSE 19:00														

- 新規・変更箇所
- スクール
- 有料プログラム



〒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

アクティブいつき
052-839977

TEL (052)831-5001

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
6日	HIPHOP GWバージョン ガールズスタイル	RIEKO	14:15~15:15	30名	1
13日	バレトン	都 美香	14:15~15:15	30名	1
20日	パーベルトレーニング	露久保 潤	14:15~15:00 【45分レッスン】	25名	1
27日	シェイプボクササイズ	清水 裕美	14:15~15:15	30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
7日	イベント開催				1
14日	未定				1
21日	HIP HOP	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1
28日	美温活 ~リンパストレッチ@~	NAKO	14:00~15:00	25名	1



GW限定 特別レッスン

時間	6日(土)		7日(日)	
	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				
11:00	10:10~11:10 GW限定 KICK BOXING HIIT 高橋 宏和 【25名】	10:30~11:15 太極舞& フレキシブルストレッチ 小椋 かおり【12名】	10:25~10:55 color 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】
:30				
12:00	11:30~12:30 筋膜リリース& ストレッチ 栗山 智光 【25名】	11:35~12:20 スロー筋トレ 丹羽 恵美 【12名】	11:15~12:15 ヒップアップ トレーニング60 Hard Run ver. 牧野 智基	
:30				
13:00	12:50~13:50 なりきりJ-POP 栗山 智光 【30名】	12:40~13:40 フローピラティス 丹羽 恵美 【15名】	12:35~13:35 GROUP CENTERGY 都 美香 【30名】	
:30				
14:00				13:50~14:50 寝ヨガ 都 美香 【15名】
:30	14:15~15:15 バラエティーレッスン ※内容は別紙にて 【30名】	14:00~15:00 ひらくヨガ 小椋 かおり 【15名】	14:00~15:00 ZUMBA 上間 功真 【30名】	
15:00				
:30				
16:00			15:20~16:20 STRONG Nation 上間 功真 【30名】	
:30				
CLOSE 19:00				

05月7日(日)上間IRのZUMBAとSTRONG Nationは有料となります。
※詳細は別紙にてご確認ください

○その他レッスンに関しては参加費は無料です。
予約開始日も通常通り4月15日(土)9:30からとなります。