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】	10:30～11:30 GROUP　CENTERGY 都　美香 【25名】	10:00～10:45 健康教室(月:3回) 近藤　純子 【10名】	10:15～11:00 バレエエクササイズ 宇佐見 真理 【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 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】
: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】	12:10～12:55 筋トレ＆ストレッチ 露久保　潤 【12名】	11:15～12:15 大人のバレエ スクール 宇佐見　真理 【10名】	11:20～12:20 美BODY　Workout RIEKO 【12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	12:00～12:45 DANCEエアロ NAO 【30名】	12:15～12:45 semi-personal ViPR 露久保　潤【6名】	12:50～13:35 ZUMBA 松井　信太郎 【30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】	12:15～13:00 美姿勢メイク 小椋　かおり 【12名】	12:00～12:45 OXIGENO 米城　梨沙 【25名】		12:45～13:30 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】	
: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】	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】	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】	13:45～14:30 MEGA DANZ 甫木 あさみ 【30名】	13:45～14:45 リラックスヨガ 松下 京美 【15名】				
14:00	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】			14:35～15:35 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 からだリセット 小椋　かおり 【15名】			14:15～15:15 バラエティーレッスン ※内容は別紙にて。	14:00～15:00 フローヨガ 小椋　かおり 【15名】	14:00～15:00 バラエティーレッスン ※内容は別紙にて。	13:50～14:50 美ヨガ 都 美香 【15名】
: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】					
16:00														
:30											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】			
17:00			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス RIEKO【10名】											
:30														
18:00														
: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
名古屋市昭和区檀渓通5丁目26番地　メディカルいつき5F
TEL　(052)831-5001

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	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ングス 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】
11:00				
:30	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	
12:00				
: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			15:20～16:20 STRONG Nation 上間 功真 【30名】	
16:00				
:30				
CLOSE 19:00				

○5月7日(日)上間IRのZUMBAとSTRONG Nationは<u>有料</u>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<u>参加費は無料</u>です。
予約開始日も<u>通常通り4月15日(土)9:30から</u>となります。