

スタジオタイムスケジュール 2023年 6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】		10:25~10:55 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】
10:30														
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 高橋 宏和 【12名】	10:30~11:30 GROUP CENTERGY 都 美香 【25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】	11:20~12:20 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】
11:30														
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】				
12:30														
13:00	13:00~14:00 SALSATION うらら 【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】		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】	
13:30														
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】	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】	14:05~14:50 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】		13:45~14:30 MEGA DANZ 甫木 あさみ 【30名】	13:45~14:45 リラククスヨガ 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 パラエティーレッスン ※内容は別紙にて。	13:50~14:50 美ヨガ 都 美香 【15名】
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00			16:45~17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス RIEKO【10名】											
17:30														
18:00														
18:30														
CLOSE 19:00	<p>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。</p>											<p>6月の休館日は22日(木)となります。</p>		

- 新規・変更箇所
- スクール
- 有料プログラム



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

アクティブいつき
0194-83997

TEL (052) 831-5001