

スタジオタイムスケジュール 2023年 7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】	10:00~11:00 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 【15名】	10:10~11:10 FULL BODY HIIT 高橋 宏和 【25名】	10:10~11:10 フルボディHIIT 高橋 宏和 【25名】	10:10~11:10 フルボディHIIT 高橋 宏和 【25名】	10:10~11:10 フルボディHIIT 高橋 宏和 【25名】	10:10~11:10 フルボディHIIT 高橋 宏和 【25名】	10:10~11:10 フルボディHIIT 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														10:25~10:55 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 高橋 宏和 【12名】	11:05~11:50 機能改善 エクササイズ 近藤 純子【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 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 カーディオキック 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 バレトン 都 美香 【30名】	12:15~13:00 大人チア Ami 【10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】	12:30~13:30 SALSATION 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】		
12:30														
13:00	13:00~14:00 SALSATION うらら 【30名】	13:00~13:30 Semi-Lesson小顔ヨガ NAO【8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】	13:20~14:20 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】	13:35~14:20 ストレッチ& コンディショニング 露久保 潤【15名】	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。	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】	
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】	13:45~14:45 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】	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】	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】	16:30~17:20 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】				
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														
19:00	<p>Semi-Personal & Semi-Lesson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>											7月の休館日は27日(木)と31日(月)となります。		

- 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

7月

日付	レッスン内容	担当IR	開催時間	定員	スタジオ
1日	青竹 + 骨盤調整	河村 実千江	14:15~15:15	15名	1
8日	中級エアロ	中川 美津子	14:15~15:15	30名	1
15日	バレトン	都 美香	14:15~15:15	30名	1
22日	シェイプボクササイズ	清水 裕美	14:15~15:15	30名	1
29日	ZUMBA	RIEKO	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	HIP HOP	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1
9日	未定				1
16日	HIP HOP	MEGUMI	14:00~15:00	30名	1
23日	バレトン	岡田 葉子	14:00~15:00	30名	1
30日	コアトレ&ストレッチ	小椋 かおり	14:00~15:00	25名	1

