

スタジオタイムスケジュール 2023年 10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】 | 10:00~10:45 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 くびれBodyWorkOut ロドリゲス 麻里 【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 ビューティーシェイプ 清水 裕美 【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】 | |
| 11:00 | 11:00~11:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【20名】 | 11:05~12:05 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】 | 11:00~11:45 シェイプボクササイズ 清水 裕美 【30名】 | 11:00~12:00 GROUP CENTERGY 都 美香 【12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】 | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 カーディオキック NAO 【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 バレトン 都 美香 【30名】 | 12:15~13:00 美姿勢メイク 小椋 かおり 【12名】 | 12:05~12:50 OXIGENO 米城 梨沙 【25名】 | 12:15~13:00 美尻・ボディメイク ロドリゲス 麻里 【12名】 | | | | | | | |
| 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】 | | | 13:05~13:50 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】 | 12:30~13:30 SALSATION RIEKO 【30名】 | 12:40~13:25 初めてのダンベル ロドリゲス 麻里 【12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 | | 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】 | 13:30~14:15 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】 | 13:20~14:05 パワーヨガ超ビギナー ロドリゲス 麻里 【15名】 | | | 13:45~14:45 リラックスヨガ 吉満 博子 【25名】 | | | | | | |
| 15:00 | 14:15~15:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】 | | | | 14:30~15:30 OXIGENO 米城 梨沙 【25名】 | 14:30~15:30 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 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】 |
| 16:00 | | | | | | | | | 15:40~16:30 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | <p>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> | | | | | | | | | | | <p>10月の休館日は9日(月)、28日(土)となります。 ※7日(土)は短縮営業となります。</p> | | | |

- 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 10月

| 日付 | レッスン内容 | 担当IR | 開催時間 | 定員 | スタジオ |
|-----|-----------|--------|-------------|-----|------|
| 7日 | 短縮営業の為、休講 | | | | |
| 14日 | 青竹エクササイズ | 河村 実千江 | 14:15~15:15 | 15名 | 1 |
| 21日 | 中級エアロ | 中川 美津子 | 14:15~15:15 | 30名 | 1 |
| 28日 | 未定 | | | | |





| 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 | | |
| 8日 | ピラティス&ストレッチ | 中川 美津子 | 14:00~15:00 | 25名 | 1 |
| 15日 | 美尻&くびれトレーニング | トリス麻里 | 14:00~15:00 | 25名 | 1 |
| 22日 | 初めてのフラメンコ | 岩田 牧子 | 14:00~15:00 | 25名 | 1 |
| 29日 | HIP HOP | MEGUMI | 14:00~15:00 | 30名 | 1 |

