

# スタジオタイムスケジュール 2024年 1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】	9:55~10:55 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】	NEW 10:00~10:45 モーニング ヨガニードラ ロドリゲス 麻里 【10名】	9:55~10:55 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】
:30														
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 シェイプボックスサイズ 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】	
:30														
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 美姿勢メイク 小椋 かおり 【25名】	12:05~12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎【12名】	NEW 12:15~13:15 アニマルフロービギナー 横井 翔吾 【12名】	12:05~13:05 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】	12:15~13:00 美尻・ボディメイク ロドリゲス 麻里 【12名】	12:30~13:30 SALSATION RIEKO 【23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】		
:30														
13:00	13:00~14:00 SALSATION うらら 【23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】	13:30~14:15 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	13:30~14:15 パワーヨガ超ビギナー ロドリゲス 麻里 【15名】	13:20~14:05 OXIGENO 米城 梨沙 【25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】	13:45~14:45 リラククスヨガ 吉満 博子 【25名】	14:15~15:15 パラエティールレッスン ※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 パラエティールレッスン ※内容は別紙にて。	13:50~14:50 美ヨガ 都 美香 【15名】	
: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】	14:30~15:30 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】	15:35~16:25 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】					
:30														
15:00		NEW 15:30~16:30 転倒予防運動教室 牧野 智基 【15名】	16:45~17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス RIEKO【10名】											
:30														
16:00														
17:00														
18:00														
:30	<p><b>Semi-Lessonについて</b>                  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>1月の休館日は1日(月)・2日(火)・3(水)となります。</p>	
CLOSE 19:00														

	靴が必要なレッスン		コンディショニング		スクール
	新規レッスン		有酸素		有料プログラム
	時間変更等		ダンス		筋力強化