

スタジオタイムスケジュール

2024年 4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 かつり 【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】	10:00~10:45 モーニング ヨガニードラ ロドリゲス 麻里 【25名】	変更	10:00~10:45 ビューティシェイプ 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】	NEW 10:15~11:15 コア コンディショニング eri 【15名】	10:30~11:15 太極舞 小椋 かつり 【12名】	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 かつり 【25名】	変更	11:20~12:20 美BODY Workout RIEKO 【25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 キックワークアウト 清水 裕美 【25名】	11:00~12:00 GROUP CENTERGY 都 美香 【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 【15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		変更		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 かつり 【30名】	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 【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】	
13:00	変更	変更	12:50~13:35 ZUMBA 松井 信太郎 【30名】	12:50~13:35 肩こり&猫背改善 ストレッチ RIEKO【15名】	変更	NEW 13:30~14:30 骨盤底筋 エクササイズ 川本 友子 【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【15名】	13:45~14:45 GROUP FIGHT 横井 翔吾 【25名】	13:45~14:45 リラククスヨガ 吉満 博子 【15名】	変更	14:00~15:00 フローヨガ 小椋 かつり 【15名】	13:50~14:50 美ヨガ 都 美香 【25名】	
14:00	13:10~14:10 SALSATION うらら 【30名】	変更	13:50~14:50 HIP HOP MEGUMI 【30名】		13:25~14:25 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	変更		14:20~15:20 骨盤調整 エクササイズ 小椋 かつり 【15名】			14:05~15:05 GROUP FIGHT 横井 翔吾 【25名】			
15:00	14:25~15:25 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】	13:55~14:55 筋膜リリースヨガ NAO 【15名】			14:40~15:25 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】	変更								
16:00														
17:00			16:45~17:30 KIDS DANCEスクール 小学校クラス MEGUMI						16:15~17:05 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】		
18:00	レッスン以外の空き時間はレンタルスペースとして貸出可能です。 詳細はフロントまでお問い合わせください。													
18:30	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。													
CLOSE 19:00	4月の休館日は27日(土)となります。													

	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		



〒466-0842
名古屋市昭和区檀溪通5丁目26番地 メディカルいづき5F

TEL (052)831-5001