

スタジオタイムスケジュール 2024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 【15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】			10:10~10:55 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 【15名】	10:00~11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり 【15名】		10:30~11:15 太極舞 小椋 かつり 【30名】	10:30~11:15 コアコンディショニング eri 【15名】	10:45~11:15 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】	11:00~11:45 ボディメンテ&エアロ 近藤 純子 【12名】		10:45~11:30 パレトン 吉満 博子 【12名】	変更	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】	11:30~12:15 ヒップアップトレーニング 牧野 智基 【25名】	
12:00	12:10~12:55 カーディオキック NAO 【25名】		11:20~12:20 美BODY Workout RIEKO 【25名】	11:50~12:35 体幹トレーニング 松井 信太郎 【12名】	11:20~12:05 ベリーダンスビギナー ゆうみ	変更	12:05~13:05 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】	12:15~13:15 骨盤底筋 エクササイズ 川本 友子 【15名】	12:30~13:30 SALSATION RIEKO 【30名】	12:45~13:30 アニマルフロービギナー 横井 翔吾 【15名】		12:30~13:25 ピラティス 丹羽 恵美 【15名】	12:35~13:20 GROUP CENTERGY 都 美香 【25名】		
13:00	13:10~13:55 SALSATION うらら 【30名】	13:10~13:40 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 肩こり&猫背改善 ストレッチ RIEKO【15名】		13:30~14:15 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】	NEW 13:35~14:20 脂肪燃焼トレーニング 川本 友子 【12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】		12:50~13:50 RITMOS 栗山 智光 【30名】		14:05~14:45 フローヨガ 小椋 かつり 【15名】	13:35~14:20 美ヨガ 都 美香 【25名】	
14:00		13:55~14:40 筋膜リリースヨガ NAO 【15名】	13:50~14:35 HIP HOP MEGUMI 【30名】		14:30~15:15 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】		14:45~15:30 からだリセット 小椋 かつり 【15名】	14:20~15:05 骨盤調整エクササイズ 小椋 かつり 【25名】		13:45~14:45 リラクソロジー 吉満 博子 【25名】		14:05~14:50 GROUP FIGHT 横井 翔吾 【25名】			
15:00															
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。												7月の休館日は25日(木)・31日(水)となります。		
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		