

スタジオタイムスケジュール

2025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	変更 10:00～10:45 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 かおり 【15名】	9:55～10:55 ピラティス 河村 実千江 【25名】	変更 10:15～11:00 バレトン 吉満 博子 【12名】										
:30														
11:00	11:00～11:45 コアトレ&ストレッチ 小椋 かおり 【25名】	11:00～11:45 ボディメンテ&エアロ 近藤 純子 【12名】			10:45～11:45 ベリーダンス エリーノ 【25名】								10:45～11:15 ZUMBA30 牧野 智基【30名】	
:30														
12:00			11:20～12:20 美BODY Workout RIEKO 【25名】											
:30	12:10～12:55 カーディオキック NAO 【25名】													
13:00	変更 13:10～14:10 SALSATION うらら 【30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】	12:20～13:05 美姿勢メイク 小椋 かおり 【30名】	12:15～13:15 骨盤底筋 エクササイズ 川本 友子 【15名】	12:05～12:50 ZUMBA 米城 梨沙 【30名】		12:30～13:30 SALSATION RIEKO 【30名】					
:30		13:15～13:45 Semi-Lesson/小顔ヨガ NAO【8名】					13:05～13:50 MEGA DANZ 米城 梨沙 【30名】			12:45～13:30 アニマルフロービギナー 横井 翔吾 【15名】	12:45～13:45 RITMOS 栗山 智光 【30名】			
14:00		14:00～14:45 筋膜リリースヨガ NAO 【15名】	13:50～14:35 HIP HOP MEGUMI 【30名】		13:25～14:10 からだりセット 小椋 かおり 【15名】	13:35～14:20 脂肪燃焼トレーニング 川本 友子 【12名】	14:05～14:50 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】					
:30									13:45～14:45 リラックスヨガ 吉満 博子 【25名】					
15:00														
:30														
16:00														
:30														
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】		
:30														
18:00														
: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。											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。		
CLOSE 19:00												1月の休館日は1(水)・2(木)・3(金)となります。		



靴が必要なレッスン



新規レッスン



時間変更等

コンディショニング

有酸素

ダンス

筋力強化

スクール

有料プログラム

レンタルスタジオ利用中



〒466-0842

名古屋市昭和区檀溪通5丁目26番地 メディカルいつき5F

TEL (052)831-5001

アクティフいつき
フィットネスクラブ