スタジオタイムスケジュール

2018年　8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								5名限定					5名限定	
10:00	10:00～11:00 骨盤ヨガ Ami 【25名】	10:15～11:00 フットセラピー＆ ボディシェイプ45 近藤純子	10:00～11:00 ピラティス 河村実千江 【25名】	10:15～11:00 アクティブストレッチ 太田興 【15名】	10:00～10:45 バレトン ゆうみ 【30名】	10:00～11:00 陰ヨガ 勝川美紀 【15名】	10:00～10:45 体調改善エクササイズ 小椋かおり 【20名】	10:00～10:30 semi-personal ViPR 露久保潤	10:15～11:00 美BODY WORKOUT YUKIKO 【25名】	10:00～11:00 スタンダードヨガ 武田みどり 【15名】			10:15～10:45 semi-personal ViPR 露久保潤	10:15～11:15 アロマヨガ 勝川美紀 【15名】
:30				時間変更										
11:00	11:15～12:15 ピラティス 山内幸子 【25名】	11:15～12:00 かんたんエアロ &ストレッチ 近藤純子 【20名】	11:15～12:00 GROUP POWER45 中西英介 【23名】		11:00～11:45 ベリーダンス ビギナー ゆうみ	11:15～11:45 semi-personal ViPR 中西英介【5名】	11:00～12:00 GROUP CENTERGY 露久保潤 【25名】	11:00～11:45 筋トレ スタンダード 井上啓貴 【15名】	11:20～12:05 GROUP groove45 YUKIKO 【30名】	11:15～12:00 かんたんエアロ＆ マットエクササイズ 渡部和江 【20名】	11:00～11:45 バレトン （Standing Flow） 西村裕子【25名】		11:15～12:15 MEGA DANZ YUKIKO 【30名】	
:30														
12:00	12:30～13:15 カーディオキック NAO 【30名】		12:15～13:00 GROUP FIGHT45 井上啓貴 【30名】		12:00～12:45 BAILA BAILA 西村裕子 【30名】	12:30～13:00 ヒップトレーニング 太田興【15名】	12:15～13:00 バレトン 栗山智光 【30名】		12:30～13:15 ZUMBA RIEKO 【30名】		12:00～12:45 BAILA BAILA 西村裕子 【30名】	12:00～12:45 BODYメンテナンス 栗山智光 【15名】	12:45～13:45 バラエティーレッスン 【25～30名】	
:30						NEW								
13:00	13:30～14:30 GROUP CENTERGY 露久保潤 【25名】		13:15～14:00 ダンスエアロ YUKIKO 【30名】		13:00～13:45 RITMOS45 坂田浩子 【30名】		13:15～14:00 ViPR+ 露久保潤 【10名】		13:30～14:30 リラックスヨガ 松下京美 【25名】		13:00～14:00 RITMOS 栗山智光 【30名】			
:30														
14:00	14:45～15:30 アクティブストレッチ 中西英介 【30名】		14:15～15:00 初級エアロ 中川美津子 【30名】	14:30～16:00 太極拳 スクール 杉村順子 ＊体験可 詳しくはスタッフまで	14:00～14:45 コリオMIX NAO 【30名】	14:30～15:15 筋トレスタンダード 井上啓貴 【15名】	14:15～15:00 ZUMBA YUKIKO 【30名】		14:45～15:45 やさしいピラティス YUKIKO 【6名】 詳しくはスタッフまで。		14:15～15:15 姿勢改善 エクササイズ 山崎謙介 【25名】	14:30～15:00 ストレッチ30 井上啓貴［15名］	14:00～15:00 美ヨガ 都美香 【25名】	
:30					15:00～15:45 GROUP groove 山崎陽子 【30名】		15:15～16:00 HIP HOP YUKIKO 【30名】							
15:00			15:30～16:00 KIDS DANCEスクール （幼児）沼本佳子					15:30～16:30 美ヨガ **（女性限定）** 都美香 【15名】			15:30～16:15 GROUP POWER45 井上啓貴 【23名】		15:15～16:00 GROUP POWER45 露久保潤 【23名】	
:30														
16:00	15:45～16:45 からだバー NAO 【10名】									16:15～17:05 キッズバレエ スクール 隅田　咲 ※年少～小学校低学	16:30～17:30 GROUP FIGHT60 中西英介 【30名】		16:30～17:30 フラダンス 【スクール】 橋口恵子・絵美 ＊体験可 詳しくはスタッフまで。	
:30			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール ※小学校低学年クラス YUKIKO						17:00～17:45 KIDS DANCEスクール ※小学校高学年クラス YUKIKO					
17:00	10名限定！												月3回	
:30														
18:00									18:15～19:00 パワーヨガ 太田興 【25名】					
:30														
CLOSE 19:00														

各週のレッスン内容については、別紙をご覧ください！

別途料金が必要です。　【semi-personal ViPR】＋1，000円(税込)／回(現金のみ)　【やさしいピラティス】 ＋24,000円(税込)／3ヶ月　全12回(現金のみ)

新規・変更箇所

スクール

アクティブいつき フィットネスクラブ
〒466-0842
名古屋市昭和区檀渓通5丁目26番地
メディカルいつき5F
TEL （052）831-5001