

# スタジオタイムスケジュール

## 2018年 9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								10:00～10:30 semi-personal VIPR 露久保潤						10:15～10:45 semi-personal VIPR 露久保潤		
10:30	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 河村美千江 【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 小橋かおり 【20名】		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】				10:15～11:15 アロマヨガ 勝川美紀 【15名】		
11:00								11:00～11:45 筋トレスタンダード 井上啓貴 【15名】								
11:30	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 ピギナー ゆうみ 【30名】	11:15～11:45 semi-personal VIPR 中西英介	11:00～12:00 GROUP CENTERGY 露久保潤 【25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】	スタジオ 変更	11:15～12:15 ZUMBA 牧野智基 【30名】	NEW		
12:00																
12:30																
13:00	12:30～13:15 かんたんダンスエアロ 山内幸子 【30名】	NEW	12:15～13:00 GROUP FIGHT45 井上啓貴 【30名】		12:00～12:45 BAILA BAILA 西村裕子 【30名】	5名限定	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 BODYメンテナンス 栗山智光 【25名】	12:00～12:45 BAILA BAILA 西村裕子 【20名】	12:30～13:30 MEGA DANZ YUKIKO 【30名】	時間変更
13:30																
14:00	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】		13:15～14:00 RITMOS45 坂田浩子 【30名】				13:15～14:00 VIPR+ 露久保潤 【10名】				13:00～14:00 RITMOS 栗山智光 【30名】			
14:30																
15:00	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】		14:15～15:00 MEGA DANZ 坂田浩子 【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】				14:15～15:15 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】	
15:30																
16:00	15:45～16:45 ボルドブラ 遠藤由紀子 【30名】	NEW	15:30～16:00 KIDS DANCEスクール (幼児)沼本佳子	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	15:15～16:00 GROUP groove 山崎陽子 【30名】				15:15～16:00 HIP HOP 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。		15:15～16:00 GROUP CENTERGY45 露久保潤 【25名】	NEW
16:30																
17:00																
17:30			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール ※小学校低学年クラス YUKIKO													
18:00																
18:30																
18:45										18:15～19:00 パワーヨガ 太田興 【25名】						
CLOSE 19:00																

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



〒466-0842  
名古屋市中区榑橋通5丁目26番地

メディカルいつき5F  
TEL (052) 831-5001

月3回