

# プログラムタイムスケジュール 2012年12月1日～2013年3月31日

期間内でも適時変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														
10:30	10:00～11:00 ヨガセラピー 松下京美		10:00～11:00 ピラティス 河村実千江		10:00～10:45 ベリーシェイプ 山田優実	10:00～11:00 陰ヨガ 勝川美紀	10:00～10:45 RITMOS45 野村千秋		10:00～11:00 スタンダードヨガ 武田みどり		10:00～10:45 GROUP KICK45 井上啓貴		10:00～11:00 OXIGENO 堀田知子	10:30～11:15 肩こり予防 エクササイズ
11:00		10:30～11:30 いきいき げんき体操 近藤純子		10:00～12:00 健康教室 2013年1月～				10:00～12:00 健康教室 2013年1月～		10:15～11:15 初心者 バレエエクササイズ 隅田咲				
11:30					11:00～11:45 初級エアロ45 外山広子			11:00～11:45 GROUP CENTERGY45 鯉江礼子		11:15～12:00 初級エアロ45 篠原ゆきえ		11:00～11:45 GROUP POWER45 井上啓貴		11:15～12:15 GROUP groove YUKIKO
12:00	11:15～12:15 GROUP groove YUKIKO		11:15～12:15 GROUP POWER 中西英介											
12:30					12:00～12:45 GROUP KICK45 井上啓貴			12:00～13:00 ボルド・ブラ 三都貴代						
13:00	12:30～13:30 ピラティス 山内幸子		12:30～13:15 ボディメイク ダンス 沼本佳子							12:15～13:15 RITMOS 浜田由美子				
13:30					13:00～13:30 OXIGENO30 YUKIKO									13:00～13:45 腰痛予防 エクササイズ
14:00			13:30～14:30 GROUP KICK 井上啓貴					13:15～14:15 JAZZ 三都貴代		13:30～14:15 中級エアロ45 浜田由美子		13:15～14:15 HIP HOP WUKE		13:30～14:15 RITMOS45 YUKIKO
14:30	13:45～14:45 バレトン 隅田咲				13:45～14:45 ZUMBA YUKIKO									14:00～15:00 美ヨガ 都美香
15:00			14:45～15:30 MEGA DANZ45 YUKIKO					14:30～15:30 身体改善 + TRYダイエット 河野愛美		14:30～15:30 パワーヨガ 玉川玲子	14:30～15:30 フラダンス 【スクール】 橋口恵子・絵美	14:30～15:15 GROUP groove45 鯉江礼子		14:30～15:30 GROUP POWER 井上啓貴
15:30	15:00～15:45 GROUP KICK45 YUKIKO			14:30～16:00 太極拳 【スクール】 杉村 順子	15:00～16:00 コリオミックス 駒田奈緒子	15:00～16:00 氣功 【スクール】 木戸朋美							14:30～16:30 健康教室 2013年1月～	
16:00		15:15～16:15 初心者 バレエエクササイズ 隅田咲							15:45～16:15 腹筋エクササイズ 【無料】			15:30～16:30 姿勢改善 エクササイズ 山崎謙介		15:45～16:45 GROUP KICK 中西英介
16:30					16:15～17:00 リンパトリートメント 駒田奈緒子									
17:00														17:00～18:00 GROUP CENTERGY 堀田知子
18:00														
18:30														
19:00	18:45～19:30 GROUP KICK45 中西英介		18:30～19:15 GROUP CENTERGY45 露久保潤		18:45～19:30 GROUP groove45 福井美咲		18:30～19:00 OXIGENO30 堀田知子		18:45～19:30 GROUP POWER45 露久保潤					
19:30				19:00～20:00 ボルド・ブラ 三都貴代									19:00～20:00 ヒーリングヨガ 久野弘恵	
20:00	19:45～20:30 GROUP CENTERGY45 露久保潤		19:30～20:15 GROUP POWER45 露久保潤		19:45～20:30 GROUP KICK45 中西英介	19:30～20:30 HIP HOP YUKIKO		19:15～20:00 ダンスエアロ45 YUKIKO		19:45～20:30 GROUP groove45 福井美咲				
20:30														
21:00	20:45～21:30 GROUP POWER45 中西英介		20:30～21:30 ZUMBA YUKIKO		20:45～21:30 GROUP CENTERGY45 鯉江礼子			20:15～21:15 リラクゼーション 藤川祐子		20:45～21:30 OXIGENO45 堀田知子		20:15～21:15 GROUP KICK 中西英介		
21:30														
CLOSE 22:00														

安全上、プログラムの途中入場は、お断りさせていただきます。  
 プログラムは、休講または内容・時間・担当者が変更となる場合がございます。  
 体調には十分ご留意の上、ご参加ください。  
 参加希望のレッスンは、事前予約されることをお勧め致します。  
 安全上、入場制限、定員を設けさせていただく場合がございます。  
 健康教室、各種スクールのご参加には、別途お申込みが必要となります。



アクティブいつき  
フィットネスクラブ

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