

# 《スタジオ2スケジュール》

DIVA SPORTS CLUB  
MIND・BODY・SPIRIT -DIVA WAY-

2025年5月28日～

	月	水	木	金	土	日
10:00		プライベートレッスン 【要予約】 10:00～11:00 佐藤 美幸 有				
10:30						
11:00					筋膜リリース&ストレッチ 11:00～11:30 石井 博章【台帳】	
11:30	プライベートレッスン 11:10～11:40 谷岡 奈央【要予約】 有	プライベートレッスン 【要予約】 11:10～12:10 岩下 洋太 有	女子トレShort 11:15～11:45 ひろよん【台帳】			プライベートレッスン 【要予約】【要相談】 11:15～12:15 佐藤 美幸 有
12:00	プライベートレッスン 11:45～12:15 谷岡 奈央【要予約】 有		女子トレShort 12:00～12:30 ひろよん【台帳】		筋膜リリース&ストレッチ 11:45～12:15 石井 博章【台帳】	
12:30		プライベートレッスン 【要予約】 12:20～13:20 佐藤 美幸 有				
13:00			プライベートレッスン 【要予約】 12:45～13:45 ひろよん 有			
13:30						
14:00		プライベートレッスン 【要予約】 13:35～14:35 岩下 洋太 有	プライベートレッスン 【要予約】 14:00～14:30 向山 敬子 有			
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30		バレエ プライベートレッスン 【要予約】 16:00～17:00 宮城 優 有				
17:00			プライベートレッスン 【要予約】 16:50～17:50 向山 敬子 有			
17:30						
18:00						
18:30						
19:00		NEW アシスティックストレッチ 18:45～19:15 橋本 直人【台帳】				
19:30						
20:00						閉館時間 20:00
20:30			ショーガールコレオ /フェミニンカーブ 20:00～20:30 KADERA【要予約】 有			◆各有料レッスンに関して *毎月25日に次月の ご予約を開始致します。 *2階フロントでの 受付になりますので 枠を確認後、お申込み ください。 *25日が休館日の場合は 前日からの受付となります。 *詳しい料金等は、館内掲示物 又はスタッフまで。
21:00						
21:30						
22:00						
閉館時間 22:30						

### ◆事前受付が必要なクラス（【台帳】）

\*【台帳】…3Fカウンターにてレッスン開始60分前より受付致します。台帳にお名前を記入の上、時間になりましたらスタジオ2にお集まりください。

◆定員4名・・・筋膜リリース&ストレッチ、女子トレShort、アシスティックストレッチ

\*水曜日 要予約は月曜日、平日21:00まで 祝日18:30までにフロントにてお申し込みください。

\*"♥"は、初心者の方でも安心してご参加できるプログラムとなります。"有"は、有料クラスとなります。

営業時間 月曜日～土曜日 9:30-22:30 日曜日・祝日 9:30-20:00 休館日 毎週火曜日、夏期、年末年始