

《スタジオ1スケジュール》

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

2024年 10月～

	月	水	木	金	土	日
10:00	ZUMBA® 10:00～11:00 谷岡 奈央	中級エアロ 10:00～11:00 岡崎 悦子	ボディメイクヨガ 10:00～11:00 下田 千景	ジャイロキネシス® 10:00～11:00 滑川 美穂	変更 Hula 10:00～11:00 静香 ハウオリレイナニ藤井	ピラティス ビギナー 10:00～11:00 佐藤 美幸
11:00					変更	
11:30	ペルヴィス®ワーク 11:10～12:10 岡崎 悦子	ピラティス ビギナー 11:10～12:10 佐藤 美幸	初級ステップ 11:15～12:00 谷岡 奈央	韓国エアロ 11:10～12:10 牧 静佳	ZUMBA® 11:15～12:15 太田 佳奈	中級エアロ 11:15～12:15 梨風
12:00			変更			
12:30	ボディメイク サーキットLOW 12:20～13:05 ひろよん	ラテンエアロ 12:20～13:20 岩下 洋太	SALSATION® 12:15～13:15 caco	Fight&Shape 12:20～13:05 加藤 みのり	変更 バレトン® 12:30～13:30 北村 梓	ボディメイク サーキット 12:30～13:15 辻村 拓実
13:00						
13:30	アクティブ& リラックスヨガ 13:15～14:15 児玉 沢子			ヴォーカリズム 13:15～14:15 福嶋 純子		
14:00		マットピラティス 13:35～14:35 山田 綾美	中級エアロ 13:30～14:30 林 和樹		ペルヴィック エクササイズ 13:45～14:45 北村 梓	リフレッシュヨガ 13:45～14:45 みおこ
14:30	Hula 14:30～15:30 静香 ハウオリレイナニ藤井			アクティブ& リラックスヨガ 14:30～15:30 児玉 沢子		
15:00		バレエ 14:50～15:50 宮城 優	ラテンエクспレス コンサルサ® 14:45～15:30 向山 敬子		中級エアロ 15:00～15:45 梨風	初中級エアロ 15:00～15:50 今野 水憂樹
15:30						
16:00	ディスコ& ソウルダンス 15:45～16:45 松本 真実		ストレッチボール ピラティス 15:40～16:30 向山 敬子	背骨メンテナンス 15:45～16:45 藤村 陽子		ZUMBA® 16:00～17:00 村田 智裕
16:30		キッズダンス スクール 16:00～17:00 松本 真実			ヨガ・アーサナ 16:15～17:15 のぶ	
17:00			キッズ 体育スクール 16:45～17:45 辻村 拓実	J-POPダンス& ボーカル エクササイズ 17:00～18:00 松比良 智子		
17:30	心身をゆるめる リラックスヨガ 17:00～18:00 磯 愛	キッズダンス スクール 17:10～18:10 松本 真実			ファシアル ストレッチ 17:30～18:15 石井 博章	BALEVO 17:15～18:15 Chiharu
18:00			キッズ 体育スクール 17:45～18:45 辻村 拓実			
18:30					Fight & Shape 18:30～19:30 SENO	
19:00	呼吸を深める ゆったり フローヨガ 19:00～20:00 磯 愛					
19:30		ZUMBA® 19:30～20:30 村田 智裕	リラックス ヨガ 19:30～20:30 のぶ	SHINE DANCE FITNESS 19:30～20:30 MINAKO	美ボディヨガ 19:45～20:45 Sayaka	閉館時間 20:00
20:00						◆レッスンに関して *レッスン開始後、5分以上経過しての ご参加はできません。 *レッスン開始後の途中退場は安全管理 の為、ご遠慮ください。(水分補給は除く) *参加人数により、入場制限をさせて頂く 場合がございます。 *インストラクターが代行となる際は館内 ボードでの掲示にてお知らせ致します。 急遽代行になる場合がございます。 予めご了承ください。 *祝日は特別プログラムとなります。 別途ご案内致します。 *タオル等の物品を使用するの場所取りは ご遠慮下さい。
20:30	SHINE DANCE FITNESS 20:15～21:15 MINAKO					
21:00		ナイトフロー& ナイトリリース ヨガ 20:45～21:45 廣田 みゆき	ウエストシェイプ・ ベリーダンス 20:45～21:45 KADERA	ダンスエアロ 20:45～21:45 佐藤 未妃		
21:30						
22:00						
閉館時間 22:30						

* ジムカウンターにて、レッスン開始60分前より予約受付をいたします。

* ◆定員18名・・・ステップクラス ◆定員23名・・・ファシアルストレッチ、ストレッチボールピラティス

* ◆定員22名・・・ジャイロキネシス ◆定員28名・・・脂肪燃焼クラス(赤)、トレーニングクラス(紫)

※その他のクラスは全て定員30名とさせていただきます。

* このマークのあるレッスンは、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。

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