《スタジオ２スケジュール》

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

2026年 11月　1日～

	月	水	木	金	土	日	
10:00							10:00
10:30		プライベートレッスン 【要予約】 10：00～11：00 佐藤　美幸 有				ViPR/パーソナルレッスン 【要予約】 10：00～10：45 YUHEI 有	10:30
11:00					筋膜リリース＆ストレッチ 11：00～11：30 石井　博章		11:00
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			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	11:30
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		筋膜リリース＆ストレッチ 11：45～12：15 石井　博章		12:00
12:30		プライベートレッスン 【要予約】 12：20～13：20 佐藤　美幸 有					12:30
13:00			プライベートレッスン 【要予約】 12：45～13：45 ひろよん 有				13:00
13:30							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				14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30					プライベートレッスン 15：00～15：45 北村　梓【要予約】 有		15:30
16:00						プライベートレッスン 【要予約】 15：00～16：00 16：00～17：00 17：00～18：00 みおこ 有	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					16:30
17:00			プライベートレッスン 【要予約】 16：50～17：50 向山　敬子 有				17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00		アシスティックストレッチ 18：45～19：15 橋本　直人					19:00
19:30						閉館時間　20：00	19:30
20:00			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【要予約】 ＊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。	20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
	閉館時間　２２：３０						

◆スタジオWEB予約受付は毎月25日より翌月分の予約を開始致します。

＊当日予約枠に空きがある場合は3Fカウンターにてレッスン開始30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5名・・・筋膜リリース＆ストレッチ、アシスティックストレッチ　ViPRパーソナルレッスン　◆定員6名・・・女子トレShort

＊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