



STUDIO SCHEDULE

名古屋金山

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

2018年5月

月	火	水	木	金	土	日
	7:00 OPEN					
9:00						
10:00	9:30-10:30 ストレッチヨガ 【若山 実千代】					
10:30				9:45-10:45 パワーヨガ 【中山 律子】		
11:00	10:45-11:45 ペリーダンス 【森 京子】	10:30-11:30 フローヨガ 【加藤 あい】	10:30-11:15 KAZE 【佐藤 るみ】	10:15-11:15 やさしいヨガ 【北尾 千恵子】	10:15-10:45 GGX 【GGトレーナー】	9:45-10:45 bodyART Training 【横井 俊之】
11:30						
12:00		11:45-12:45 ポクシングエクササイズ 【宮下 恵】	11:30-12:30 コアトレ ビューティー [®] 【佐藤 るみ】	11:30-12:30 キックボクシング エクササイズ 【横井 俊之】	11:00-12:00 SALSATION® 【兼城 マリオ】	11:00-12:00 HIP HOP 【KANI】
12:30						
13:00	12:30-13:30 bodyART Training 【横井 俊之】	13:00-14:00 RITMOS 【宮下 恵】	12:45-13:45 ヴァリヤスヨガ 【寺澤 美佳子】	12:45-13:45 骨盤調整 ヨガ [®] 【MIKI】	12:15-13:15 RITMOS 【宮下 恵】	12:25-13:15 Group Power 【GGトレーナー】
13:30						
14:00	14:00-14:45 ピギナーエアロ45 【小野 廉子】				13:30-14:30 Group Fght 【岩中トレーナー】	13:55-14:25 Group Fight 【岩中トレーナー】
14:30		14:15-15:15 ステップ & シェイプ [®] 【坂田 洋子】				
15:00	15:00-15:45 ダイナミストレッヂ 【小野 廉子】			14:30-15:30 ヨガ 【吉田 実加】	14:45-15:45 バレトン 【加藤 あい】	14:40-15:45 Group Power 【GGトレーナー】
15:30						
16:00	16:00-17:00 やさしい パワーヨガ 【寺澤 美佳子】				16:00-16:45 コアトレ45 【太田 興】	16:00-17:00 燃焼エアロ 【杉浦 友美】
16:30						
17:00					17:00-18:00 エンジョイ ステップ [®] 【山崎 貴之】	
17:30						
18:00	18:00-18:15 GGX 【GGトレーナー】		17:40-18:15 Group Power 【GGトレーナー】	18:00-18:45 コアトレ シェイプ45 [®] 【佐藤 寿樹】	18:10-18:45 Group Power 【GGトレーナー】	18:15-19:15 中級エアロ 【山崎 貴之】
18:30	18:30-19:30 ワインヤサヨガ 【加藤 あい】		18:15-19:15 ビューティー [®] フィットネスヨガ 【マリーナ】	18:30-19:30 ワインヤサヨガ 【加藤 あい】		
19:00				18:55-19:55 ファンクショナルエアロ 【佐藤 寿樹】	19:00-20:00 ハタヨガ 【太田 千絵】	
19:30			19:25-20:10 ZUMBA45 【山崎 明子】	19:40-20:40 エンジョイ エアロ [®] 【余吾 ゆかり】	20:05-21:05 Group Fight 【岩中トレーナー】	19:30-20:30 Simple & HardBox60 【太田 興】
20:00	19:40-20:45 Group Power 【GGトレーナー】				20:15-21:15 ZUMBA 【RIE】	
20:30			20:25-21:10 姿勢改善のためのヨガ 【山崎 明子】			
21:00	21:00-22:00 RITMOS 【土井 珠路】		20:50-21:50 RITMOS 【大川 記之】	21:20-22:20 ZUMBA 【甫木 あさみ】	21:30-22:30 中級エアロ 【杉山 希久子】	
21:30						
22:00			22:00-22:45 ステップ45 [®] 【大川 記之】			
22:30						
23:00						
23:30						
00:00						

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

金山 TEL: 052-324-5858

営業時間の
お知らせ
月曜日7:00～
日曜日20:00
24時間営業

休館日
5月21日(月)

ダンス	格闘技系
ダンスフィットネス	
エアロ	ステップ
ヨガ・リラクゼーション系	

20:00
CLOSE