

《スタジオ1 スケジュール》

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

2025年 4月15日～

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

# 《スタジオ1 スケジュール》

DIVA SPORTS CLUB

MIND・BODY・SPIRIT -DIVA WAY-

2025年 5月12日～

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

\* ◆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