

《スタジオ2スケジュール》

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

2025年 11月 5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					10:30
11:00							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】	プライベートレッスン 【要予約】 11:10～12:10 岩下 洋太	女子トレShort 11:15～11:45 ひろよん		筋膜リリース&ストレッチ 11:00～11:30 石井 博章	プライベートレッスン 【要予約】【要相談】 11:15～12:15 佐藤 美幸	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】		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							12:30
13:00	NEW プライベートレッスン 【要予約】 12:30～13:30 12:30～14:00 14:00～15:00 みおこ		プライベートレッスン 【要予約】 12:45～13:45 ひろよん				13:00
13:30		プライベートレッスン 【要予約】 13:35～14:35 岩下 洋太					13:30
14:00			プライベートレッスン 【要予約】 14:00～14:30 向山 敬子				14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							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					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				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							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】			閉館時間 20:00 ◆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