

《スタジオ1 スケジュール》

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

平成30年 12月～

	月	水	木	金	土	日
10:00						
10:30	バレエティー フィットネス【券】 10:10～11:10 大和 優子	初級エアロ 10:10～11:00 高橋 愛	ヨガ コンディショニング 【券】 10:10～11:10 下田 千景	初級エアロ 10:00～10:50 岩本 泰子	バレエ 10:00～11:00 宮里 愛梨	ピラティス 10:00～11:00 佐藤 美幸
11:00						
11:30	ビューティー パルヴィス【券】 11:20～12:05 岡崎 悦子	中上級エアロ L.O. 11:10～12:10 岡崎 悦子	ダンスエアロ (中級) 11:25～12:25 谷岡 奈央	エンジョイ太極拳 11:05～12:05 佐藤 光彦	中級ステップ 【場所】 11:15～12:00 柳田 幸久	中上級エアロ L.O. 11:15～12:15 山本 みゆき
12:00						
12:30	ZUMBA® 12:15～13:15 谷岡 奈央	ピラティス 【券】 12:25～13:25 佐藤 美幸	初級エアロ 12:40～13:20 青柳 ひろみ	初級ステップ 【場所】 12:20～13:05 谷岡 奈央	ZUMBA® 12:15～13:15 守屋 あやか	エンジョイ太極拳 12:30～13:20 吉野 天人
13:00						
13:30	引き締め 13:30～14:15 谷岡 奈央	整体ヨーガ 【券】 13:35～14:35 藤村 さかゑ	ヒップホップ 13:30～14:30 斎藤 佳範	ヴォーカリズム 13:20～14:20 御手洗 香代	色々なヨーガ 【券】 13:30～14:30 理恵子	ヨーガ 【券】 13:35～14:35 吉野 天人
14:00						
14:30	初中級ステップ 【場所】 14:30～15:15 大谷 知加					
15:00		バレエ 14:50～15:50 宮城 優	中級エアロ 14:40～15:30 高橋 愛	アクティブ& リラックスヨーガ 【券】 14:35～15:35 児玉 沢子	初級エアロ& コンディショニング 14:45～15:45 坂出 哲子	GROUP fight【券】 14:50～15:35 Miyuki
15:30	中級エアロ 15:30～16:20 大谷 知加		ラテンエクスプレス コンサルサ 15:45～16:30 向山 敬子			
16:00		GROUP fight【券】 16:00～16:45 Matsu		ベリーダンス 15:50～16:50 KADER	カポエイラDE ボディメイク【券】 16:00～16:45 YOKO	やさしいエアロ 15:50～16:20 村田 智裕
16:30	ゆ〜っくり体幹 【券】 16:30～17:30 藤村 さかゑ		コンディショニング ストレッチ 16:40～17:30 向山 敬子			ZUMBA® 【券】 16:30～17:30 村田 智裕
17:00		キッズ ダンススクール 17:00～18:00		整体エナジー ヨーガ 【券】 17:05～18:05 藤村 陽子	ファシアル ストレッチ【券】 17:00～17:45 スタッフ	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00					ピギナーダンス 18:55～19:25 村田 智裕	
19:30						
20:00	骨盤 リラックスヨガ 【券】 19:40～20:40 磯 愛	GROUP fight【券】 20:00～20:45 Kuma	NEW リラックスヨーガ 【券】 19:35～20:35 ノブ	ビューティー パルヴィス 19:45～20:30 岡崎 悦子	ZUMBA® 【券】 19:40～20:40 村田 智裕	閉館時間 20:00
20:30				20:45～21:30		◆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しているの場所取りは ご遠慮下さい。
21:00	やさしいエアロ 20:50～21:20 平瀬 明治		NEW ダンスエアロ (中級) 20:45～21:45 浅井 彩華	【隔週レッスン】 POMBA ・ サンバdeラテンダンス		
21:30	ルーシーダットン 21:30～22:00 平瀬 明治	ベーシックヨーガ 21:00～22:00 廣田 みゆき		1・3・5週目・・・POMBA【券】 担当: Mari 2・4週目・・・サンバdeラテンダンス【券】 担当: YOKO		
22:00						
閉館時間 22:30						

◆整理券又は、事前受付が必要なクラス(【券】/【場所】)

- *【券】…2Fフロントにてレッスン開始60分前より配布致します。番号順での入場。
*【場所】…3Fカウンターにてレッスン開始60分前より受付致します。
- *パラエティーフットネス/ヨガコンディショニングは閉館(9:15～)より配布致します。
*入場時間に遅れ番号が過ぎってしまった場合は最後尾にお並び下さい。
- *レッスン開始10分前よりスタジオ入口前にお並び下さい。
- ◆定員20名・・・ステップクラス ◆定員21名・・・ファシアルストレッチ
◆定員27名・・・GROUP fight / カポエイラDEボディメイク / POMBA / サンバdeラテンダンス ◆定員40名・・・その他クラス
- *"♡"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