

《スタジオ1 スケジュール》

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

2020年 8月~

	月	水	木	金	土	日	
10:00							10:00
10:30	バラエティー 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	ボディメイクヨガ 【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	10:30
11:00							11:00
11:30	ビューティー ペルヴィス【券】 11:20~12:05 岡崎 悦子	中上級エアロ 11:10~12:10 岡崎 悦子	ジャズダンス (初級) 11:25~12:25 谷岡 奈央	ストレッチ 11:00~12:00 谷岡 奈央	Hula 11:15~12:15 静香 ハウオリレイナニ藤井	ファンクショナル トレーニング 11:15~12:00 Miyuki	11:30
12:00							12:00
12:30	ZUMBA® 12:15~13:15 谷岡 奈央	ピラティス 【券】 12:20~13:20 佐藤 美幸	GROUP fight 12:35~13:20 Matsu	初級ステップ 【場所】 12:15~13:00 谷岡 奈央	ZUMBA® 12:30~13:30 太田 佳奈	エンジョイ太極拳 12:15~13:15 吉野 天人	12:30
13:00							13:00
13:30	引き締め 13:30~14:15 谷岡 奈央	整体ヨガ 【券】 13:35~14:35 藤村 さかゑ	SALSATION® 13:30~14:30 AYAKA	ヴォーカリズム 13:15~14:15 千葉 晃樹	マインドフルネス ヨガ【券】 13:45~14:45 理恵子	ポール&ボール 13:30~14:30 スタッフ	13:30
14:00							14:00
14:30	Hula 14:30~15:30 静香 ハウオリレイナニ藤井		中級エアロ 14:40~15:30 高橋 愛	アクティブ& リラックスヨガ 【券】 14:30~15:30 児玉 沢子			14:30
15:00		バレエ 14:50~15:50 宮城 優			中級エアロ 15:00~15:45 柳田 幸久	ヴォーカリズム 14:45~15:45 松井 千明	15:00
15:30							15:30
16:00	フラフープ エクササイズ 15:45~16:30 岩本 泰子	GROUP fight 16:00~16:45 Nachi	ラテンエクスプレス コンサルサ 15:45~16:30 向山 敬子	ベリーダンス 15:45~16:45 KADER	NEW ヨガ・アーサナ 【券】 16:15~17:15 ノブ	ZUMBA® 【券】 16:00~17:00 村田 智裕	16:00
16:30							16:30
17:00	ゆ〜っくり体幹 16:45~17:45 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				17:00
17:30		キッズダンス スクール 17:10~18:05 松本 真実		整体 エナジーヨガ 【券】 17:00~18:00 藤村 陽子			17:30
18:00					ファシアル ストレッチ【券】 17:30~18:15 石井 博章	GROUP fight 17:15~18:00 Miyuki	18:00
18:30	NEW 骨盤リラックス ヨガ 18:15~19:10 磯 愛						18:30
19:00					GROUP fight 18:30~19:15 Tam		19:00
19:30							19:30
20:00	マインドフルネス ヨガ 19:45~20:45 磯 愛	ZUMBA® 19:45~20:45 村田 智裕	リラックス ヨガ 19:45~20:45 ノブ	ビューティー ペルヴィス 19:45~20:30 岡崎 悦子	シェイプアップ トレーニング 19:30~20:30 Tam	閉館時間 20:00 ◆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するの場所取りは ご遠慮下さい。	20:00
20:30							20:30
21:00	NEW 中級ステップ &エアロ* 21:00~21:45 柳田 幸久 ※1・3・5週目ステップ 2・4週目エアロ	ナイトフローヨガ 21:00~22:00 廣田 みゆき	GROUP fight 21:00~21:45 Tam	フラフープ エクササイズ 20:45~21:30 岩本 泰子			21:00
21:30							21:30
22:00							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。
 - *【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。
 - *パラエティーフィットネス/ボディメイクヨガは開館(9:15~)より配布致します。
 - *入場時間に遅れ番号が過ぎ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。
 - *中級ステップ&エアロは各週レッスンとなります。1週目中級ステップ⇒2週目中級エアロ
 - *◆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24名・・・GROUP fight ◆定員12名・・・フラフープエクササイズ
 - *※その他のクラスは全て定員40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