

《スタジオ1スケジュール》

DIVA SPORTS CLUB

MIND・BODY・SPIRIT - DIVA WAY-

2024年 12月～

	月	水	木	金	土	日
10:00	ZUMBA® 10:00～11:00 谷岡 奈央	中級エアロ 10:00～11:00 岡崎 悦子	ボディメイクヨガ 10:00～11:00 下田 千景	シャイロキネシス® 10:00～11:00 滑川 美穂	Hula 10:00～11:00 静香 ハウオリレイナニ藤井	ピラティス ビギナー 10:00～11:00 佐藤 美幸
11:30	ペルヴィス®ワーク 11:10～12:10 岡崎 悦子	ピラティス ビギナー 11:10～12:10 佐藤 美幸	初級ステップ 11:15～12:00 谷岡 奈央	韓国エアロ 11:10～12:10 牧 静佳	ZUMBA® 11:15～12:15 太田 佳奈	中級エアロ 11:15～12:15 梨風
12:30	ボディメイク サーキットLOW 12:20～13:05 ひろよん	ラテンエアロ 12:20～13:20 岩下 洋太	SALSATION® 12:15～13:15 caco	NEW バレトン® 12:20～13:05 Asahi	バレトン® 12:30～13:30 北村 梓	NEW ムーブメント トレーニング 12:30～13:30 YUHEI
13:30	アクティブ& リラックスヨガ 13:15～14:15 児玉 沢子	マットピラティス 13:35～14:35 山田 綾美	中級エアロ 13:30～14:30 林 和樹	ヴォーカリズム 13:15～14:15 福嶋 純子	ペルヴィック エクササイズ 13:45～14:45 北村 梓	リフレッシュヨガ 13:45～14:45 みおこ
14:30	Hula 14:30～15:30 静香 ハウオリレイナニ藤井	バレエ 14:50～15:50 宮城 優	ラテンエクスプレス コンサルサ® 14:45～15:30 向山 敬子	アクティブ& リラックスヨガ 14:30～15:30 児玉 沢子	中級エアロ 15:00～15:45 梨風	初中級エアロ 15:00～15:50 今野 水憂樹
15:30	ディスコ& ソウルダンス 15:45～16:45 松本 真実	キッズダンス スクール 16:00～17:00 松本 真実	ストレッチボール ピラティス 15:40～16:30 向山 敬子	背骨メンテナンス 15:45～16:45 藤村 陽子	ヨガ・アーサナ 16:15～17:15 のび	ZUMBA® 16:00～17:00 村田 智裕
17:30	心身をゆるめる リラックスヨガ 17:00～18:00 磯 愛	キッズダンス スクール 17:10～18:10 松本 真実	キッズ 体育スクール 16:45～17:45 辻村 拓実	J-POPダンス& ポーク エクササイズ 17:00～18:00 松比良 智子	ファシアル ストレッチ 17:30～18:15 石井 博章	BA/LEVO 17:15～18:15 Chiharu
18:30	呼吸を深める ゆったり フローヨガ 19:00～20:00 磯 愛	ZUMBA® 19:30～20:30 村田 智裕	キッズ 体育スクール 17:45～18:45 辻村 拓実	SHINE DANCE FITNESS 19:30～20:30 MINAKO	Fight & Shape 18:30～19:30 SENO	美ボディヨガ 19:45～20:45 Sayaka
20:30	SHINE DANCE FITNESS 20:15～21:15 MINAKO	NEW Fight & Shape 20:45～21:45 HAYATO	ウエストシェイプ・ ベリーダンス 20:45～21:45 KADERA	ダンスエアロ 20:45～21:45 佐藤 未妃	閉館時間 20:00	
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するの場所取りは ご遠慮下さい。	
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・・・シャイロキネシス ◆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