

《スタジオ2スケジュール》

DIVA SPORTS CLUB

MIND・BODY・SPIRIT -DIVA WAY-

2024年 2月～

	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	引き締め セミ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】 11:15～11:45 岩下 洋太	女子トレShort 11:15～11:45 ひろよん【台帳】	シャイロキネシス セミプライベート レッスン 【要予約】 11:10～12:10 滑川 美穂	筋膜リリース&ストレッチ 11:00～11:30 石井 博章【台帳】	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	ジャズダンス基礎 セミ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【台帳】		筋膜リリース&ストレッチ 11:45～12:15 石井 博章【台帳】		12:00
12:30	ショーガールコレオ /フェミニンカーブ 12:20～12:50 KADERA【要予約】	プライベートレッスン 【要予約】 12:20～13:20 佐藤 美幸					12:30
13:00	ショーガールコレオ /フェミニンカーブ 13:00～13:30 KADERA【要予約】						13:00
13:30							13:30
14:00	ショーガールコレオ /フェミニンカーブ 13:40～14:10 KADERA【要予約】	プライベートレッスン 【要予約】 13:35～14:35 岩下 洋太	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							19:00
19:30			リセットピラティス 【台帳】 19:15～20:00 酒井 里佐子			閉館時間 20:00	19:30
20:00						◆各有料レッスンに関して	20:00
20:30						*毎月25日に次月の ご予約を開始致します。	20:30
21:00						*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。	21:00
21:30						*25日が休館日の場合は 前日からの受付となります。	21:30
22:00						*詳しい料金等は、館内掲示物 又はスタッフまで。	22:00
閉館時間 22:30							

◆事前受付が必要なクラス（【台帳】）

*【台帳】…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。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・・・リセットピラティス、筋膜リリース&ストレッチ、女子トレShort

*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