

## ビタレーザNAGOYA スタジオレッスンスケジュール【2024年1月～3月】

月	火		水		木		金		土		日	
休館日	10:30 ～ 10:45	ストレッチ トレーナー	10:15 ～ 10:30	ストレッチ トレーナー	10:30 ～ 10:45	ストレッチ トレーナー	10:30 ～ 10:45	ストレッチ トレーナー	10:30 ～ 10:45	ストレッチ トレーナー	10:30 ～ 10:45	ストレッチ トレーナー
	11:00 ～ 11:45	つぼ押し ストレッチヨガ いづの先生	10:45 ～ 11:30	機能改善ヨガ RUMI先生	11:00 ～ 11:45	エアロピクス  キック&筋トレで脂肪を 燃やそう！ 角谷先生	11:00 ～ 11:45	ZUMBA 今崎先生  MDE 今崎先生	11:00 ～ 11:45	フィジカルEx 中西先生	11:00 ～ 11:15	肩腰膝プログラム ～膝～ トレーナー
	12:00 ～ 12:15	マッスル トレーナー	12:00 ～ 12:15	体幹 トレーナー	12:00 ～ 12:15	ストレッチボール トレーナー	12:00 ～ 12:15	ストレッチボール トレーナー	12:00 ～ 12:15	ストレッチボール トレーナー	13:30 ～ 13:45	ストレッチボール トレーナー
	14:00 ～ 14:15	肩腰膝プログラム ～肩～ トレーナー	13:45 ～ 14:30	ムーブコンディショ ン 真澄先生	14:00 ～ 15:00	ヨガ 山田先生	13:45 ～ 14:30	美ボディ エクササイズ なほ先生	14:00 ～ 14:15	桃尻 トレーナー	14:00 ～ 14:45	週替わりレッスン
	19:30 ～ 19:45	桃尻 トレーナー	19:15 ～ 20:00	初めてエアロ 鈴木先生	19:30 ～ 19:45	マッスル トレーナー	19:30 ～ 19:45	肩腰膝プログラム ～腰～ トレーナー				

※1 MDE:ムービングディスクエクササイズ

※木曜日は1週目のみ「コアシェイプでカラダをシェイプ！」を、2週目以降は「キック&筋トレで脂肪を燃やそう！」を開催致します。

※金曜日の偶数週のMDEは人数制限がありますのでご了承ください。

※レッスンを参加される場合は、必ず予約をお願い致します。予約されていない場合や定員に達した場合はレッスンに参加できない可能性があるためご了承ください。

動く

ゆったり

週替わり