

ビタレーザNAGOYA スタジオレッスンスケジュール【2024年10月～12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	1週目 エアロピクス 角谷先生 キック&筋トレで脂肪を 燃やそう！ 角谷先生	11:00 ～ 11:45	奇数週 ZUMBA 今崎先生 ムービングディスクEx 今崎先生	11:00 ～ 11:45	ボディメイクEx 中西先生	11:00 ～ 11:30	ブーツキャンプ 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	2週目～ ストレッチポール トレーナー	12:00 ～ 12:15	2週目 ストレッチポール トレーナー	12:00 ～ 12:15	ストレッチポール トレーナー	13:30 ～ 13:45	ストレッチポール トレーナー
	14:00 ～ 14:15	肩腰膝プログラム ～肩・腰・膝～ 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	13:30 ～ 14:15	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 ～ 14:15	肩腰膝プログラム ～肩・腰・膝～ トレーナー
	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	19:00 ～ 19:30	ブーツキャンプ トレーナー				

※木曜日は1週目のみ「エアロピクス」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。

※金曜日の奇数週のムービングディスクEx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