

## ビタレーザNAGOYA スタジオレッスンスケジュール【2025年1月～3月】

月	火		水		木		金		土		日	
休館日	10:30 ～ 10:45	<b>ストレッチ</b> トレーナー	10:15 ～ 10:30	<b>ストレッチ</b> トレーナー	10:30 ～ 10:45	<b>ストレッチ</b> トレーナー	10:30 ～ 10:45	<b>ストレッチ</b> トレーナー	10:30 ～ 10:45	<b>ストレッチ</b> トレーナー	10:30 ～ 10:45	<b>ストレッチ</b> トレーナー
	11:00 ～ 11:45	<b>つぼ押し ストレッチヨガ</b> いづの先生	10:45 ～ 11:30	<b>機能改善ヨガ</b> RUMI先生	11:00 ～ 11:45	<b>キック&amp;筋トレ</b> 角谷先生 <small>1週目</small>	11:00 ～ 11:45	<b>ZUMBA</b> 今崎先生 <small>奇数週</small>	11:00 ～ 11:45	<b>ボディメイクEx</b> 中西先生	11:00 ～ 11:30	<b>ブーツキャンプ</b> トレーナー
	12:00 ～ 12:15	<b>マッスル</b> トレーナー	12:00 ～ 12:15	<b>体幹</b> トレーナー	12:00 ～ 12:15	<b>ストレッチポール</b> トレーナー	12:00 ～ 12:15	<b>ストレッチポール</b> トレーナー	12:00 ～ 12:15	<b>ストレッチポール</b> トレーナー	13:30 ～ 13:45	<b>ストレッチポール</b> トレーナー
	14:00 ～ 14:15	<b>肩腰膝プログラム</b> ～肩・腰・膝～ トレーナー	13:45 ～ 14:30	<b>ムーブコンディション</b> 真澄先生	14:00 ～ 15:00	<b>ヨガ</b> 山田先生	13:30 ～ 14:15	<b>美ボディ エクササイズ</b> なほ先生	14:00 ～ 14:15	<b>桃尻</b> トレーナー	14:00 ～ 14:15	<b>肩腰膝プログラム</b> ～肩・腰・膝～ トレーナー
	19:30 ～ 19:45	<b>桃尻</b> トレーナー	19:15 ～ 20:00	<b>初めてエアロ</b> 鈴木先生	19:30 ～ 19:45	<b>マッスル</b> トレーナー	19:00 ～ 19:30	<b>ブーツキャンプ</b> トレーナー				

※木曜日は1週目のみ「キック&筋トレ」を、2週目以降は「ベーシックピラティス」を開催致します。

※金曜日の偶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