

ビタレーザNAGOYA スタジオレッスンスケジュール【2025年4月～5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	ダンスレッスン SARA	10:45 ～ 11:30	機能改善ヨガ RUMI先生	11:00 ～ 11:45	キック&筋トレ 角谷先生 ベーシックピラティス 角谷先生	11:00 ～ 11:45	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	ブートキャンプ 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	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	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ニング 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	ブートキャンプ 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