

2月 スタジオスケジュール

時間	レッスン時間() / 定員数			レッスン時間() / 定員数			レッスン時間() / 定員数			レッスン時間() / 定員数			レッスン時間() / 定員数			レッスン時間() / 定員数			時間								
	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)				日 (SUN)							
	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	スタジオA		スタジオB	ヴァレオールム						
9:25																					9:25						
10:00		9:40~ストレッチ			9:40~ストレッチ 注意			9:40~ストレッチ		9:40~ストレッチ			9:40~ストレッチ						9:40~ストレッチ		9:40~ストレッチ	10:00					
30	フリーサーキット 常時参加可能	10:15~(45) らく薬 ハワイアンフラ naoko		はじめてサーキット 注意	10:00~(45)/36 ビギナーエアロ 保積	10:05~(45)/15 ラジヨガ 辻	10:10~(45) やさしいヨガ 田辺(千)	10:25~(30)/15 膝・腰・肩すっきり	フリーサーキット	10:15~(20) フラ(基礎)・naoko			フリーサーキット 常時参加可能	10:00~(45) パレトン入門 Junko				はじめてサーキット	10:00~(45)/36 ビギナーエアロ 堤	はじめてサーキット	10:00~(45) フィジカルトレーニング ユジナ	30					
11:00	お気軽にご参加ください	11:15~(45) ポルド・プラ Junko		フリーサーキット 常時参加可能	11:00~(45) やさしいピラティス ユジナ	11:00~(45)/15 笑いヨガ 杉山	フリーサーキット		常時参加可能	10:45~(45) ハワイアンフラ (初級) naoko	11:00~(30)/15 リカバリーエクササイズ		お気軽にご参加ください	変更	11:00~(45)/36 ビギナーエアロ 今井			フリーサーキット 常時参加可能	11:00~(45) ハワイアンフラ (初~中級) naoko	フリーサーキット 常時参加可能	11:00~(45) MEGA DANZ ユジナ	30					
12:00		12:15~(45) パレトン入門 Junko			12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 菅原		常時参加可能			11:45~(45)/28 やさしいエアロ 野中			変更	12:00~(45) オキシジェン 岸					12:00~(30)/28 はじめてエアロ:堤		12:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤	12:00					
30		12:15~(45) ビギナーエアロ 新井					お気軽にご参加ください															30					
13:00		13:15~(45) オキシジェン 新井			13:15~(30)/16 ポールEX					13:00~(45) ZUMBA GOLD 木村									12:45~(45) フィジカルトレーニング 菅原		13:00~(30)/20 リカバリーエクササイズ	13:00					
30										12:45~(45) やさしいピラティス 野中												30					
14:00	はじめてサーキット			はじめてサーキット	14:00~(45) やさしいヨガ 佐相		はじめてサーキット	14:00~(60) 太極拳 小川	14:00~(30)/15 骨盤調整EX	14:00~F・Dエレメント			はじめてサーキット						13:45~(45) やさしいヨガ 辻	はじめてサーキット	13:45~(45) やさしいヨガ 水木	14:00					
30	フリーサーキット 常時参加可能	14:15~(45)/28 やさしいエアロ 塚本		フリーサーキット 常時参加可能			フリーサーキット 常時参加可能			14:15~(30) FIGHT DO:関			フリーサーキット 常時参加可能	14:15~(45) パレトン 保木本				フリーサーキット 常時参加可能		フリーサーキット 常時参加可能		30					
15:00	お気軽にご参加ください	15:15~(45) ポルド・プラ 新井	15:15~(30)/15 青竹EX		15:00~(45) やさしいパレトン 保木本	15:15~(30)/15 リンパスストレッチ				15:00~(45) やさしいヨガ 田辺(千)	15:15~(30)/15 きゅきゅっとボディ							14:45~(45)/16 ポールピラティス 田辺(千)	15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	15:00						
30																						30					
16:00	はじめてサーキット			はじめてサーキット	16:00~(45)/36 ビギナーエアロ 武田		はじめてサーキット			16:00~(45) ベリーダンス ネスマ			はじめてサーキット						15:45~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	フリーサーキット プラス	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	16:00					
30	フリーサーキット 常時参加可能	16:15~(45) やさしいヨガ 丸山		フリーサーキット 常時参加可能			フリーサーキット 常時参加可能						フリーサーキット 常時参加可能	16:15~(45) ヨガ 浅野				フリーサーキット 常時参加可能		フリーサーキット 常時参加可能		30					
17:00																						30					
18:00		18:00~(30)/20 リカバリーエクササイズ			18:15~(30)/28 はじめてエアロ:堤					18:00~(45) ツイストストレッチ 菅原									フリーサーキット プラス			18:00					
30																						30					
19:00	フリーサーキット プラス	19:00~(45)/36 ビギナーエアロ ユジナ		フリーサーキット プラス	19:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		フリーサーキット プラス	19:00~(45) ハワイアンフラ (初級~中級) naoko	19:00~(45)/15 コアトレーニング(呼吸機)	フリーサーキット プラス	19:00~(45) ポディメンテEX 菅原		フリーサーキット プラス	19:00~(45) ポルド・プラ YUI	19:00~(45) アンチエイジングヨガ 水木				17:45~(45) ZUMBA GOLD 木村			19:00					
30	常時参加可能	19:55~(45) MEGA DANZ ユジナ	19:45~(45)/15 やさしいピラティス 野中	常時参加可能	19:55~(45) やさしいヨガ AYUMI		常時参加可能	19:55~(45) 太極拳 徳江		常時参加可能	19:55~(45) 天空大河 菅原		常時参加可能	19:55~(45) やさしいパレトン YUI					18:45~(60) FIGHT DO 関			30					
20:00	お気軽にご参加ください	20:50~(45) コアトレーニング&ストレッチ 野中		お気軽にご参加ください			お気軽にご参加ください						お気軽にご参加ください									20:00					
21:00																						21:00					
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】																									22:00	
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】																										22:30

※ラテンエアロ以外のエアロピクスは、定員制となります。【はじめてエアロ:28名 やさしいエアロ:28名 ビギナーエアロ:36名 オリジナルエアロ:36名】レッスン開始15分前より、掲示板前にて整理券を配布いたします。 2019/1/18

- ※ **定員** : プログラムは掲示板前にてレッスン開始15分前より整理券を配布いたします。
- ※ **注意** : 火、水、土曜のエアロピクスは9:35より掲示板前にて整理券を配布いたします。火のラジヨガは9:35より、金のリカバリーエクササイズは15:00よりジムカウンターにて整理券を配布いたします。
- ※ サーキットは全てフリーサーキットとなっております。(初めての方は一度「はじめてサーキット」からご参加されることをオススメいたします。)
- ※ Bスタジオのマットを使用するレッスンは、**マット数(36枚)を定員(先着順)**とさせていただきます。(マットが無くなり次第スタジオ入場終了となります)
- ※ 祝日スケジュールについて: 祝日は17:30スタートレッスンまで実施いたします。

【休館日】
7(金)21(金)

【短縮営業日】
11日(火)24(月)

※体力測定&持久力測定
今月の対象会員様
2月 8月 入会の方です
トレーナーにお申しつけください。

【ValeoProの日】
26日(水)

*スケジュールが変更となります。