3月　スタジオスケジュール

月（MON）

スタジオA
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- 12:15～(45) バレトン入門 Junko
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- フリーサーキット プラス 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- 19:00～(45)/36 ビギナーエアロ ユジナ
- 19:55～(45) MEGA DANZ ユジナ
- 20:50～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 野中

スタジオB
- 9:40～ストレッチ
- 10:15～(45) らく楽ハワイアンフラ naoko
- 11:15～(45) ポルド・ブラ Junko
- 12:15～(45)/36 ビギナーエアロ 新井
- 13:15～(45) オキシジェノ 新井
- 14:15～(45)/28 やさしいエアロ 塚本
- 15:15～(45) ポルド・ブラ 新井
- 16:15～(45) やさしいヨガ 丸山
- 18:00～(30)/20 リカバリーエクササイズ

ヴァレオルーム
- 15:15～(30)/15 青竹EX
- 19:45～(45)/15 やさしいピラティス 野中

火（TUE）

スタジオA
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- フリーサーキット プラス 常時参加可能 お気軽にご参加ください

スタジオB
- 9:40～ストレッチ
- 10:00～(45)/36 ビギナーエアロ 森田
- 11:00～(45) やさしいピラティス ユジナ
- 12:00～(45)/36 オリジナルエアロ 菅原
- 13:15～(30)/16 ボールEX
- 14:00～(45) やさしいヨガ 佐相
- 15:00～(45) やさしいバレトン 保木本
- 16:00～(45)/36 ビギナーエアロ 武田
- 18:15～(30)/28 はじめてエアロ：堤
- 19:00～(45)/36 オリジナルエアロ 堤
- 19:55～(45) やさしいヨガ AYUMI
- 20:50～(45) ZUMBA 木村

ヴァレオルーム
- 11:00～(45)/15 笑いヨガ 杉山
- 15:15～(30)/15 リンパストレッチ

水（WED）

スタジオA
- 10:10～(45) やさしいヨガ 田辺（千）
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- フリーサーキット プラス 常時参加可能 お気軽にご参加ください

スタジオB
- 9:40～ストレッチ
- 10:00～(45)/28 やさしいエアロ 堤
- 11:00～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 堤
- 12:00～(45)/36 ビギナーエアロ 塚本
- 13:00～(45) ZUMBA GOLD 木村
- 14:00～(60) 太極拳 小川
- 15:15～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ
- 16:15～(45)/36 ビギナーエアロ 堤
- 18:00～(45) ツイストストレッチ 菅原
- 19:00～(45) ハワイアンフラ（初級～中級） naoko
- 19:55～(45) 太極拳 徳江
- 20:50～(45) スローフローヨガ 水木

ヴァレオルーム
- 10:25～(30)/15 膝・腰・肩すっきり
- 14:00～(30)/15 骨盤調整EX
- 19:00～(45)/15 コアトレーニング（呼吸編） 野中

木（THU）

スタジオA
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- フリーサーキット プラス 常時参加可能 お気軽にご参加ください

スタジオB
- 9:40～ストレッチ
- 10:15～(20) フラ（基礎）：naoko
- 10:45～(45) ハワイアンフラ（初級） naoko
- 11:45～(45)/28 やさしいエアロ 野中
- 12:45～(45) やさしいピラティス 野中
- 14:00～F・Dエレメント
- 14:15～(30) FIGHT DO:関
- 15:00～(45) やさしいヨガ 田辺（千）
- 16:00～(60) ベリーダンス ネスマ
- 18:00～(45)/28 やさしいエアロ nagisa
- 19:00～(45) ボディメンテEX 菅原
- 19:55～(45) 天空大河 菅原
- 20:50～(45) ZUMBA ユジナ

ヴァレオルーム
- 11:00～(30)/15 リカバリーエクササイズ
- 15:15～(30)/15 きゅきゅっとボディ

金（FRI）

スタジオA
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- フリーサーキット プラス 常時参加可能 お気軽にご参加ください

スタジオB
- 9:40～ストレッチ
- 10:00～(45) バレトン入門 Junko
- 11:00～(45)/36 ビギナーエアロ 今井
- 12:00～(45) 天空大河 菅原
- 13:00～(60) やさしいヨガ Yuki
- 14:15 ～(45) バレトン 保木本
- 15:15～(45)/36 らくらくエアロ 塚本
- 16:15～(45) ヨガ 浅野
- 19:00～(45) ピラティス 永塚
- 19:55～(45) スローフローヨガ 永塚
- 20:50～(45)/28 やさしいエアロ 菅原

ヴァレオルーム
- 15:15～(30)/15 リカバリーエクササイズ
- 19:00～(45) アンチ・エイジングヨガ 水木

土（SAT）

スタジオA
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット プラス 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- フリーサーキット プラス 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- フィットネスエリア終了時間【20：30】
- 最終チェックアウト時間【21：00】

スタジオB
- 9:40～ストレッチ
- 10:00～(45)/36 ビギナーエアロ 堤
- 11:00～(45) ハワイアンフラ（初～中級） naoko
- 12:00～(30)/28 はじめてエアロ：堤
- 12:45～(45) フィジカルトレーニング 菅原
- 13:45～(45)/36 ビギナーエアロ nagisa
- 14:45～(45)/16 ポールピラティス 田辺（千）
- 15:45～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ
- 16:45～(45)/28 やさしいエアロ 木村
- 17:45～(45) ZUMBA GOLD 木村
- 18:45～(60) FIGHT DO 関
- 19:55～(20)/20 リカバリーエクササイズ

日（SUN）

スタジオA
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- はじめてサーキット
- フリーサーキット 常時参加可能 お気軽にご参加ください
- フリーサーキット プラス 常時参加可能 お気軽にご参加ください

スタジオB
- 9:40～ストレッチ
- 10:00～(45) フィジカルトレーニング ユジナ
- 11:00～(45) MEGA DANZ ユジナ
- 12:00～(45)/36 オリジナルエアロ 堤
- 13:00～(30)/20 リカバリーエクササイズ
- 13:45～(45) やさしいヨガ 水木
- 15:00～(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ
- 16:00～(45) ラテンエアロ 木村
- 17:00～(20)/20 リカバリーエクササイズ

ヴァレオルーム

フィットネスエリア終了時間【18：30】

最終チェックアウト時間【19：00】

【休館日】

6(金)20(金)

≪体力測定＆持久力測定≫

今月の対象会員様
3月　9月　入会の方です

トレーナーにお申しつけください。

フィットネスエリア終了時間【22：00】

最終チェックアウト時間【22：30】

【ValeoProの日】
26日(木)

*スケジュールが変更となります。

※ラテンエアロ以外のエアロビクスは、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。

2020/2/23

※ 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、土曜のエアロビクスは9：35より掲示板前にて整理券を配布いたします。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致します。

※ 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。