

3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	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	スタジオA		スタジオB	ヴァレオールーム	
9:25																						
10:00		9:40~ストレッチ			9:40~ストレッチ	変更		9:40~ストレッチ	変更		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				
10:30	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	10:00~(45)/36 ビギナーエアロ 森田		10:10~(45) やさしいヨガ 田辺(千)	10:00~(45)/28 やさしいエアロ 堤	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			
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	11:00~(45) ポルド・プラ YUI		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	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 お気軽にご参加ください	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 お気軽にご参加ください	11:00~(45) MEGA DANZ ユジナ			
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			12:00~(45)/36 やさしいエアロ 塚本						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			
13:00		13:15~(45) オキシジェン 新井			13:15~(30)/16 ボールEX			13:00~(45) ZUMBA GOLD 木村						12:45~(45) やさしいピラティス 野中			13:00~(60) やさしいヨガ 菅原		13:00~(30)/20 リカバリーエクササイズ			
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	はじめてサーキット	14:00~F-Dエレメント		はじめてサーキット			変更	13:00~(45)/36 ビギナーエアロ nagisa	はじめてサーキット	13:45~(45) やさしいヨガ 水木			
15:00	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	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 お気軽にご参加ください	15:00~(45) やさしいパレトン 保木本	15:15~(30)/15 リンパストレッチ		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 常時参加可能 お気軽にご参加ください	14:15~(30) FIGHT DO:関		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	14:15~(45) パレトン 保木本		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	14:45~(45)/16 ボールピラティス 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	15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ			
16:00	はじめてサーキット	15:15~(45) ポルド・プラ 新井	15:15~(30)/15 青竹EX					15:15~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ						15:15~(30)/15 きゅきゅっとボディ					15:45~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ			
17:00	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	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 お気軽にご参加ください	16:00~(45)/36 ビギナーエアロ 武田	変更	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	16:15~(45)/36 ビギナーエアロ 堤		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	16:00~(60) ベリーダンス ネスマ	変更	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	16:15~(45) ヨガ 浅野		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	16:45~(45)/28 やさしいエアロ 木村	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	17:00~(20)/20 リカバリーエクササイズ			
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			変更			18:00~(45)/28 やさしいエアロ nagisa			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	17:45~(45) ZUMBA GOLD 木村				
19:00	フリーサーキット 常時参加可能	19:00~(45)/36 ピギナーエアロ ユジナ		フリーサーキット 常時参加可能	19:00~(45)/36 オリジナルエアロ 堤		フリーサーキット 常時参加可能	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 常時参加可能	19:00~(45) ポディメンテEX 菅原		フリーサーキット 常時参加可能	19:00~(45) ポルド・プラ YUI	19:00~(45) アンチエイジングヨガ 水木		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	18:45~(60) FIGHT DO 関	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】			
20:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	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 お気軽にご参加ください	19:55~(45) やさしいヨガ AYUMI		常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:55~(45) 太極拳 徳江		常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:55~(45) 天空大河 菅原		常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:55~(45) やさしいパレトン YUI					【休館日】 6(金)20(金)			
21:00		20:50~(45) コアトレーニング&ストレッチ 野中			20:50~(45) ZUMBA 木村			20:50~(45) スロフローヨガ 水木						20:50~(45)/28 やさしいエアロ 菅原					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】			
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】																					
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】																					
	*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。 2020/2/19

※ **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。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。

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。