

# 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	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	スタジオA		スタジオB	ヴァレオルーム										
9:25																					9:25										
10:00		9:40~ストレッチ			9:40~ストレッチ	<b>変更</b>		9:40~ストレッチ	<b>変更</b>		9:40~ストレッチ			9:40~ストレッチ		<b>注意</b>	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	10:00~(45)/36 ビギナーエアロ 森田	<b>注意</b>		10:00~(45)/28 やさしいエアロ 堤	<b>注意</b>		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) バレトン入門 Junko			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	11:00~(45) ポルド・プラ YUI		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	<b>変更</b>		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		30									
12:00		12:15~(45) バレトン入門 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			11:45~(45)/28 やさしいエアロ 野中			12:00~(45) オキシジェン 岸			12:00~(45) 天空大河 菅原		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									
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) やさしいピラティス 野中			13:00~(60) やさしいヨガ Yuki			13:00~(60) 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~(45)/36 ポールピラティス 田辺(千)	13:00~(30)/20 リカバリーエクササイズ		13:00								
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~(30)/15 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	14:15~(45) バレトン 保木本			14:15~(45) バレトン 保木本	はじめてサーキット	14:15~(45) やさしいヨガ 水木	はじめてサーキット	14:00										
30	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) やさしいバレトン 保木本	15:15~(30)/15 リンバスストレッチ		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	15:15~(45) 太極拳 徳江		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	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	15:15~(45)/36 らくらくエアロ 塚本	<b>注意</b>		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	15:15~(45)/36 ポールピラティス 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	15:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		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	<b>変更</b>	はじめてサーキット	16:15~(45)/36 ビギナーエアロ 堤		16:00~(60) バレーダンス ネスマ	<b>変更</b>	はじめてサーキット	16:15~(45) ヨガ 浅野			16:00~(45) はじめてサーキット	16:15~(45) ヨガ 浅野	はじめてサーキット	16:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ	16:00~(45) 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	16:00~(45) ラテンエアロ 木村		16:00								
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				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	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	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	17:00~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		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		<b>変更</b>			18:00~(45)/28 やさしいエアロ nagisa				17:45~(45) ZUMBA GOLD 木村		17:45~(45) ZUMBA GOLD 木村		18:00										
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		18:45~(60) FIGHT DO 関	18:45~(60) FIGHT DO 関	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	18:45~(60) FIGHT DO 関	フィットネスエリア終了時間【18:30】	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) やさしいバレトン YUI			19:55~(20)/20 リカバリーエクササイズ		19:55~(20)/20 リカバリーエクササイズ		6(金)20(金)	20:00									
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) スローフローヨガ 水木				20:50~(45) ZUMBA ユジナ			20:50~(45)/28 やさしいエアロ 菅原			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】		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。 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。

【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。

【ValeoProの日】  
26日(木)  
\*スケジュールが変更となります。