

5月スタジオスケジュール

整理券の発生するレッスンのみ人数表記を入れております。

| 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                                     |                                          |                                | 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                                    | 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                   |                                                                                                                 |       |  |
| 9:25  |                                       |                                         |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 9:25                                                                                                            |       |  |
| 10:00 |                                       |                                         |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 10:00                                                                                                           |       |  |
| 30    |                                       | 10:00～(45)/33<br>ハワイアンフラ<br>初級<br>naoko |                                |                           | 10:00～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>保積 | 10:00～(45)/14<br>THE ストレッチ<br>小川 | 10:00～(45)/30<br>やさしいヨガ<br>田辺(千) | 10:00～(45)/28<br>やさしいエアロ<br>保積           |                                   |                           | 10:00～(60)/33<br>フラ基礎&ハワイ<br>アンフラ(初級)<br>naoko |                                     |                                | 10:00～(45)/33<br>バレトン入門<br>Junko | 10:00～(45)/14<br>からだパー<br>今井   | 10:00～(45)/30<br>オキシジェノ<br>nagisa                  | 10:00～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>保積           |                                |                                 | 10:00～(45)/33<br>フィジカルトレーニング<br>ユジナ       |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 11:00 | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください |                                         | 10:30～(20)<br>ストレッチ            | フリーサーキット                  |                                |                                  |                                  |                                          |                                   | フリーサーキット                  |                                                | 10:30～(20)<br>ストレッチ                 | フリーサーキット                       |                                  |                                |                                                    |                                          |                                | フリーサーキット                        |                                           |                            | 11:00                                                                                                           |       |  |
| 30    |                                       | 11:05～(45)<br>ポルド・ブラ<br>Junko           |                                | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください | 11:05～(45)<br>やさしいピラティス<br>ユジナ |                                  |                                  | 11:05～(45)<br>FATBURN EXTREME<br>保積      |                                   | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください |                                                | 11:30～(45)/28<br>やさしいエアロ<br>野中      | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください      | 11:05～(45)<br>MEGA DANZ<br>今井    |                                | 11:05～(45)<br>FIGHT DO 45<br>nagisa                | 11:05～(45)<br>ハワイアンフラ<br>(初～中級)<br>naoko |                                | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください       | 11:05～(45)<br>MEGA DANZ<br>ユジナ            |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 12:00 |                                       |                                         |                                |                           |                                |                                  | 11:45～(45)/28<br>ビギナーエアロ<br>塚本   |                                          |                                   |                           |                                                | 11:45～(45)/28<br>やさしいエアロ<br>野中      | 11:45～(45)/28<br>やさしいエアロ<br>野中 |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           | 12:00                      |                                                                                                                 |       |  |
| 30    | 12:10～(45)<br>バレトン入門<br>Junko         | 12:10～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>新井          |                                |                           |                                |                                  |                                  | 12:35～(45)<br>ZUMBA GOLD<br>木村           |                                   |                           | 12:35～(45)/28<br>オリジナルエアロ<br>美細津               | 12:35～(45)<br>ピラティス<br>野中           | 12:35～(45)<br>ピラティス<br>野中      |                                  | 12:10～(45)/28<br>やさしいエアロ<br>今井 |                                                    |                                          | 12:10～(45)<br>ダンスエアロ<br>ユジナ    |                                 | 12:10～(45)/31<br>オリジナルエアロ<br>堤            |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 13:00 |                                       |                                         |                                |                           |                                |                                  | 12:55～(45)/31<br>オリジナルエアロ<br>菅原  |                                          |                                   |                           | 12:50～(30)/25<br>はじめてエアロ・塚本                    | 12:50～(30)/25<br>ZUMBA GOLD<br>木村   |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 13:00                                                                                                           |       |  |
| 30    |                                       | 13:15～(45)<br>オキシジェノ<br>新井              |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  | 13:15～(45)<br>ヨガ<br>浅野         |                                                    |                                          |                                | 13:15～(45)<br>フィジカルトレーニング<br>菅原 |                                           |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 14:00 | フリーサーキット                              |                                         |                                | フリーサーキット                  | 14:00～(45)<br>やさしいヨガ<br>佐相     | 14:00～(20)<br>ストレッチ              | フリーサーキット                         | 太極拳<br>小川                                |                                   | フリーサーキット                  | 隔週レッスン<br>美細津                                  | 14:00～(30)<br>青竹エクササイズ              | フリーサーキット                       |                                  |                                | 14:00～(30)<br>肩甲骨はがしEX                             | フリーサーキット                                 |                                | フリーサーキット                        | 13:45～(45)<br>やさしいヨガ<br>水木                |                            |                                                                                                                 | 14:00 |  |
| 30    | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください             | 14:20～(45)/28<br>やさしいエアロ<br>塚本          | 14:20～(30)<br>膝腰肩すっきりEX        | 常時参加可能                    |                                |                                  | 常時参加可能                           |                                          |                                   | 常時参加可能                    |                                                |                                     | 常時参加可能                         |                                  | 14:20～(45)<br>バレトン<br>保木本      |                                                    | 常時参加可能                                   | 14:30～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>根岸 | 14:30～(30)<br>リカバリEX            | 常時参加可能                                    |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 15:00 |                                       |                                         |                                | お気軽に<br>ご参加ください           | 15:05～(45)<br>やさしいバレトン<br>保木本  |                                  | お気軽に<br>ご参加ください                  | 15:00～(45)<br>FIGHT DO 45<br>nagisa      | 15:05～(45)<br>やさしいヨガ<br>田辺(千)     | お気軽に<br>ご参加ください           | 15:00～(45)<br>やさしいピラティス<br>永塚                  | お気軽に<br>ご参加ください                     | 15:00～(45)<br>やさしいピラティス<br>永塚  |                                  |                                |                                                    | 15:25～(45)/31<br>らくらくエアロ<br>塚本           |                                |                                 | 15:00～(30)<br>膝腰肩すっきりEX                   |                            | 15:00                                                                                                           |       |  |
| 30    |                                       | 15:25～(45)<br>ポルド・ブラ<br>新井              |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 16:00 | フリーサーキット                              |                                         |                                | フリーサーキット                  | 16:10～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>武田 |                                  | フリーサーキット                         | 16:05～(45)<br>ダンスエアロ<br>松井               |                                   | フリーサーキット                  | 16:05～(30)<br>FIGHTDO30/森田                     | フリーサーキット                            | 16:05～(30)<br>FIGHTDO30/森田     | フリーサーキット                         | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください      |                                                    | フリーサーキット                                 | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください      | 15:45～(45)<br>やさしいピラティス<br>永塚   | フリーサーキット<br>常時参加可<br>能<br>お気軽に<br>ご参加ください | 16:00～(45)<br>ラテンエアロ<br>木村 | 16:00                                                                                                           |       |  |
| 30    | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください             | 16:30～(45)<br>やさしいヨガ<br>丸山              |                                | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください |                                |                                  |                                  |                                          | 16:30～(45)<br>隔週レッスン<br>田島        | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください |                                                | 16:30～(45)<br>コア&ヤーナリズム<br>塚本       | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください      |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 17:00 |                                       |                                         |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 17:00                                                                                                           |       |  |
| 30    |                                       |                                         |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 18:00 |                                       |                                         |                                |                           | 17:55～(30)/28<br>はじめてエアロ・堤     |                                  |                                  | 17:40～(45)<br>MEGA DANZ<br>今井            |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 18:00                                                                                                           |       |  |
| 30    |                                       |                                         |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 19:00 |                                       | 18:40～(45)<br>FIGHT DO 45<br>nagisa     |                                |                           | 18:45～(45)/31<br>オリジナルエアロ<br>堤 |                                  |                                  | 18:45～(45)<br>ハワイアンフラ<br>(初～中級)<br>naoko | 19:00～(45)<br>コアトレーニング(呼吸機)<br>野中 | フリーサーキット                  |                                                |                                     | 19:00～(45)<br>アンチエイジングヨガ<br>水木 |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 19:00                                                                                                           |       |  |
| 30    | フリーサーキット<br>常時参加可能                    |                                         |                                | フリーサーキット                  |                                |                                  | フリーサーキット                         |                                          | 常時参加可能                            | 常時参加可能                    | 19:15～(45)/31<br>オリジナルエアロ<br>菅原                | 19:15～(45)/14<br>モビリティエクササイズ<br>ユジナ | フリーサーキット                       |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 20:00 | お気軽に<br>ご参加ください                       | 19:45～(45)<br>MEGA DANZ<br>ユジナ          | 19:45～(45)<br>オキシジェノ<br>nagisa | お気軽に<br>ご参加ください           | 19:45～(45)<br>フィジカルトレーニング<br>堤 | 19:45～(45)<br>やさしいヨガ<br>AYUMI    | お気軽に<br>ご参加ください                  | 19:50～(45)<br>太極拳<br>徳江                  |                                   | お気軽に<br>ご参加ください           |                                                |                                     | 20:05～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>野中 |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 20:00                                                                                                           |       |  |
| 30    |                                       |                                         |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           | 20:20～(45)<br>ボディメンテEX<br>菅原                   |                                     |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 21:00 |                                       | 20:50～(45)<br>コアトレーニング&ストレッチ<br>野中      |                                |                           | 20:50～(45)<br>ZUMBA<br>木村      |                                  |                                  | 20:50～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>根岸           | 20:45～(45)<br>スローフローヨガ<br>水木      |                           |                                                |                                     | 20:55～(45)/28<br>ピラティス<br>菅原   |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 21:00                                                                                                           |       |  |
| 30    |                                       |                                         |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            | 30                                                                                                              |       |  |
| 22:00 | フィットネスエリア終了時間【22:00】                  |                                         |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                | フィットネスエリア終了時間<br>【20:30】<br>最終チェックアウト時間<br>【21:00】 |                                          |                                |                                 |                                           | 【ValeoProの日】<br>26日(金)     |                                                                                                                 | 22:00 |  |
| 22:30 | 最終チェックアウト時間【22:30】                    |                                         |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                |                                                    |                                          |                                |                                 |                                           |                            |                                                                                                                 | 22:30 |  |
|       |                                       |                                         |                                |                           |                                |                                  |                                  |                                          |                                   |                           |                                                |                                     |                                |                                  |                                |                                                    | *スケジュールが変更となります。                         |                                |                                 |                                           |                            | 【休館日】<br>5日(金)、21日(日)<br>【短縮営業日】<br>3日(水)、4日(木)<br>《体力測定&持久力測定》<br>今月の対象会員様<br>5月 11月入会の方です<br>トレーナーにお申しつけください。 |       |  |

- ※ 10時スタートレッスンとエアロピクス(ラテンエアロとダンスエアロを除く)レッスンは整理券方式とさせていただきます。その他のレッスンにつきましては整理券の配布は実施いたしません。
- ※ マットを使用するレッスンにつきましては、あらかじめ準備されているマットの枚数だけ入場が可能となります。
- ※ 今後の状況によっては、整理券対象のレッスンが増える場合もございます。
- ※ 自身のマット持参、利用しての参加はNGとさせていただきます。
- ※ 整理券方式のレッスンにつきましては、10時スタートレッスンは9時25分から配布開始、その他のレッスンはスタート30分前より配布を開始いたします。
- ※ 10時スタートレッスンはフロント前にて整理券を配布いたします。それ以外は掲示板前での配布となります。10分前より入場が可能で、開始5分後までは、整理券が残っていれば入場が可能となります。
- ※ チェックイン前に整理券を取る行為はご遠慮ください。
- ※ 整理券はお1人様1枚でご本人様分のみでお取りいただくことが可能です。同時に2レッスンが配布される場合もございますが、どちらか片方のみでお願いいたします。
- ※ モーニング会員様で、10:00からのレッスンに参加されたい会員様はフロントまでお申し付けください。9:50から入場及び整理券の取得が可能となります。
- ※ スタジオ前や廊下を塞ぐ行為は他の会員様の迷惑となりますので、ご遠慮ください。また定員が増えることで、混雑する場合があります、節度ある対応と譲り合い楽しくレッスンが受けられるようにご配慮をお願いいたします。
- ※ サーキットを除く、全てのレッスン開始後、休憩時間などに抜けて次のレッスンの整理券を取る行為は禁止とさせていただきます。
- ※ サーキットについては満員時の場合、満員のPOPを掲示いたしますので、スタジオ前の所定の場所にてお待ちください。空気が出次第ご参加いただけますので、よろしくお願い申し上げます。
- ※ マットを使用する際は、ご自身の分だけご準備ください。 ※ 祝日スケジュールについて：祝日はサーキットは16:00スタートまで、その他のスタジオレッスンは17:30スタートレッスンまで実施いたします。
- 2023/4/30