

# 9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～(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>佐相 | 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>からだバー<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 | 10:00                          |       |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 30    | 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                            |                                | 30    |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 11:00 |                                       | 11:05～(45)<br>ボルド・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)/33<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                 | ★                                                | 7日、21日<br>Q-ren<br>(骨盤体操)<br><br>14日、28日<br>DISCO<br>WORLD | 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      | 11:00                          |       |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 30    |                                       |                                         |                                |                           |                                   |                                  |                               |                                     |                         |                                           | 11:30～(45)/28<br>やさしいエアロ<br>野中                   |                                                            |                                  |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     |                                | 30    |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 12:00 | ★                                     | 12:10～(45)<br>バレトン入門<br>Junko           |                                |                           |                                   |                                  | ★                             | 11:45～(45)/28<br>ビギナーエアロ<br>塚本      |                         | ★                                         | 12:35～(45)<br>ZUMBA GOLD<br>美細津                  |                                                            | 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        | ★                                   | 12:10～(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 | 12:00 |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 30    |                                       |                                         |                                |                           | ★                                 |                                  | ★                             |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            | 14日、28日<br>DISCO<br>WORLD        |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     | 30                             |       |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 13:00 |                                       | 13:15～(45)<br>オキシジェノ<br>新井              |                                |                           | 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>木村     |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  | 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  |                                     |                                | 13:00 |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 30    |                                       |                                         |                                |                           |                                   |                                  |                               | 13:40～(60)<br>太極拳<br>小川             | 14:00～(30)<br>腰らくエクササイズ | フリーサーキット                                  | 13:40～(45)<br>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                         | 14:20～(45)<br>バレトン<br>保木本           | 14:00～(30)<br>肩甲骨はがしEX              | フリーサーキット                                 | ★                                  | 14:20～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>根岸   | 14:30～(30)<br>リカバリEX                | フリーサーキット                       | 14:00 |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 14:00 | フリーサーキット                              | ★                                       | 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   | フリーサーキット                          | 14:00～(45)<br>やさしいヨガ<br>佐相       |                               |                                     | 常時参加可能                  | 常時参加可能                                    | ★                                                |                                                            | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください        | ★                                | 14:20～(45)<br>バレトン<br>保木本           | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください           | ★                                        | 15:25～(45)/31<br>らくらくエアロ<br>塚本     |                                  | 15:45～(45)/33<br>やさしいピラティス<br>永塚    | 15:00                          |       |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 30    | 常時参加可能<br>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     |                                  |                               | 15:00～(45)<br>FIGHT DO 45<br>nagisa |                         |                                           | 15:00～(45)/33<br>やさしいピラティス<br>永塚                 |                                                            |                                  | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください        | ★                                   | 15:25～(45)/31<br>らくらくエアロ<br>塚本      |                                          |                                    | 15:45～(45)/33<br>やさしいピラティス<br>永塚 | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください           | 30                             |       |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 15:00 |                                       | 15:25～(45)<br>ボルド・ブラ<br>新井              |                                | お気軽に<br>ご参加ください           | ★                                 |                                  |                               |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     | 15:00                          |       |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 30    |                                       |                                         |                                |                           |                                   |                                  |                               |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     | 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    |                                  |                               | 16:05～(45)<br>ダンスエアロ<br>松井          | ★                       | 16:30～(45)/14<br>隔週レッスン<br>田島             | 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        | 16:30～(45)<br>コア&ヤーナリズム<br>塚本       | 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           | 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 |                                   |                                  |                               |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  | 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      | 30    |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 17:00 |                                       |                                         |                                |                           | ★                                 |                                  |                               |                                     |                         | 6日、20日<br>身体の機能<br>機能改善<br>コンディショニング      |                                                  |                                                            | 16:55～(30)<br>ボルド・ブラ/森田          |                                  |                                     |                                     | 17:00～(45)<br>ZUMBA<br>木村                |                                    |                                  |                                     | 17:00                          |       |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 30    |                                       |                                         |                                |                           |                                   |                                  |                               | 17:40～(45)<br>MEGA DANZ<br>今井       |                         | 13日、27日<br>背骨の調律<br>エクササイズ<br>Sintex@Tone |                                                  | 18:10～(45)<br>MEGA DANZ<br>nagisa                          |                                  |                                  |                                     |                                     | フリーサーキット                                 | 18:15～(45)<br>コアトレーニング&ストレッチ<br>木村 |                                  |                                     | 18:00                          |       |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 18:00 |                                       | 18:40～(45)<br>FIGHT DO 45<br>nagisa     |                                | 常時参加可能                    | 18:45～(45)/31<br>オリジナルエアロ<br>堤    |                                  | 常時参加可能                        |                                     |                         |                                           | 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                                                   | ★                                | 19:15～(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                            | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください                |                                    |                                  |                                     | 30                             |       |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 30    | フリーサーキット                              |                                         |                                | フリーサーキット                  |                                   |                                  | 常時参加可能                        |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     |                                | 19:00 |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 19:00 | 常時参加可能<br>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 | 常時参加可能<br>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    | 常時参加可能<br>お気軽に<br>ご参加ください     | 19:50～(45)<br>太極拳<br>徳江             | ★                       | 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                     |                                                            | 20:20～(45)<br>ボディメンテEX<br>菅原     |                                  | 20:05～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>野中      |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     | 30                             |       |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 20:00 |                                       |                                         |                                |                           |                                   |                                  |                               |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     |                                | 20:00 |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 30    |                                       | 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         |                                  |                               |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     |                                | 21:00 |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 21:00 |                                       |                                         |                                |                           |                                   |                                  |                               |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     |                                | 21:00 |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 30    |                                       |                                         |                                |                           |                                   |                                  |                               |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     |                                | 22:00 |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
| 22:00 | フィットネスエリア終了時間【22:00】                  |                                         |                                |                           |                                   |                                  |                               |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     | 【ValeoProの日】<br>26日(火)              |                                          |                                    | 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】                    |                                         |                                |                           |                                   |                                  |                               |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     | *スケジュールが変更となります。                    |                                          |                                    | 最終チェックアウト時間【22:30】               |                                     |                                | 22:30 |  |                          |  |  |                                                             |  |  |
|       |                                       |                                         |                                |                           |                                   |                                  |                               |                                     |                         |                                           |                                                  |                                                            |                                  |                                  |                                     |                                     |                                          |                                    |                                  |                                     | 【休館日】<br>3日(日)、15日(金)          |       |  | 【短縮営業日】<br>18日(月)、23日(土) |  |  | 《体力測定&持久力測定》<br>今月の対象会員様<br>9月 3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)と火、木、土のやさしいピラティス、水曜日の16:30からのレッスン★は整理券方式とさせていただきます。

2023/8/11

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す。ただし、スタジオ準備が出来次第、入場を早める場合がございます。

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。

※ 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、混雑する場合もあります、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。※ チェックイン前に整理券を取る行為はご遠慮ください。

※ 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、よろしくお願いいたします。

※ 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。