

4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			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	ヴァレオルーム		スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム			
9:25																									9:25
10:00		★			★			★			★			★			★			★			★		10:00
30		★			★			★			★			★			★			★			★		30
11:00	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	10:00~(45)/33 ハワイアンフラ 初級 naoko	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	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	10:00~(45)/31 ピギナーエアロ 保積	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	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	10:00~(45)/30 やさしいヨガ 佐相	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	10:00~(45)/28 やさしいエアロ 保積	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	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	10:00~(60)/33 フラ基礎&ハワイ アンフラ(初級) 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	10:00~(45)/33 パレトン入門 Junko	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	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	10:00~(45)/30 オキシジェノ 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	10:00~(45)/31 ピギナーエアロ 保積	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	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	10:00~(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ	映像	11:00
30		11:05~(45) ポルド・ブラ Junko			11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ			11:05~(45) FATBURN EXTREME 保積			11:30~(45)/28 やさしいエアロ 野中			11:05~(45) MEGA DANZ 今井		11:05~(45) FIGHT DO 45 nagisa		11:05~(45) ハワイアンフラ (初~中級) naoko			11:05~(45) MEGA DANZ ユジナ		10:55~(40) ヨガストレッチ		11:00
12:00	NEW	★												NEW	★	NEW								12:00	
30	12:10~(45) MEGA DANZ 今井	12:10~(45)/31 ピギナーエアロ 新井	映像											12:10~(45) THE ストレッチ 小川	映像	12:10~(30)/15 リカバリー-EX		12:10~(45) ダンスエアロ ユジナ	映像		12:10~(45)/31 オリジナルエアロ 堤	映像	12:00~(35) くつろぎヨガ		12:00
13:00					NEW																				13:00
30					12:35~(45) コンパウトフィジカル 菅原																				30
14:00																									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	★		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	14:00~(45) フィットネスフラ (ベーシック編) 菅原	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	13:40~(45) ポルド・ブラ Junko	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	13:40~(60) 太極拳 小川	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	14:20~(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	★	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	14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	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	14:00~(30) 腰回りストレッチ	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	13:45~(45) やさしいヨガ 水木	13:55~(45) 腰痛改善 プログラム		14:00
15:00																									15:00
30																									30
16:00	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	★		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	15:05~(45) やさしいパレトン 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	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) FIGHT DO 45 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	★	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)/33 やさしいピラティス 永塚	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	15:25~(45)/31 らくらくエアロ 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	15:45~(45) コア&ヤーナリズム 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	★	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~(30) 膝裏脛すっきりEX ピラティスVol4	15:00~(25) ピラティスVol4		16:00
30																									30
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	★		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	16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	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	16:15~(45) 隔週レッスン 田島	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	16:05~(30) FIGHTDO30/森田	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	16:30~(45) コア&ヤーナリズム 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	17:00~(45) ZUMBA 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	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	16:00~(45) フィットネスフラ (ベーシック編)	16:00~(45) フィットネスフラ (ベーシック編)	16:00~(45) 腰痛改善 プログラム		17:00
30																									30
18:00																									18:00
30																									30
19:00	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	★		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	17:55~(30)/28 はじめてエアロ: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	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	17:40~(45) MEGA DANZ 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	★	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	18:10~(45) MEGA DANZ 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	★	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	18:05~(45) コアトレーニング&ストレッチ 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~(45) ZUMBA 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	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	16:00~(45) フィットネスフラ (ベーシック編)	16:00~(45) 腰痛改善 プログラム	17:00~(15) 夜の疲労回復ストレッチ		19:00
30																									30
20:00	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	★		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~(45)/31 オリジナルエアロ 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	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	18:35~(30) 腰痛改善 プログラム	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	18:45~(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	★	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	19:05~(30) 美脚ヨガ	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~(45) ZUMBA 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	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	16:00~(45) フィットネスフラ (ベーシック編)	16:00~(45) 腰痛改善 プログラム	17:00~(15) 夜の疲労回復ストレッチ		19:00
30																									30
21:00	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	★		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	19:45~(45) フィジカルトレーニング 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	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	19:35~(25) ピラティスVol4	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	19:50~(45) 太極拳 徳江	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	20:10~(20) 疲労解消マッサージ	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	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	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	16:00~(45) フィットネスフラ (ベーシック編)	16:00~(45) 腰痛改善 プログラム	17:00~(15) 夜の疲労回復ストレッチ		19:00
30																									30
22:00																									22:00
22:30																									22:30

- ※ 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、木のやさしいピラティス、土曜日のリカバリー-EXのレッスン★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。
- ※ スタジオ外での練習はご遠慮ください。 ※ レッスン開始時間を過ぎてのご入場は原則禁止とさせていただきます。
- ※ 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。整理券を配布する前に並ぶ際は、他の会員様のご迷惑とならないようお願いいたします。
- ※ 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、どちらか片方のみをお願いいたします。
- ※ 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。 ※ レッスン中は携帯電話はお切りになるか、マナーモードにするなど音が出ない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。 ※ 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。空き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。

【休館日】
5日(金)、19日(金)

【短縮営業日】
29日(月)

《体力測定&持久力測定》

今月の対象会員様
4月 10月入会の方です

トレーナーにお申しつけください。

※スケジュールが変更となります。

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】

【ValeoProの日】
26日(金)