

# 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			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		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。		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。		10:00~(45)/30 やさしいヨガ 佐相	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。		10:00~(60)/33 フラ基礎&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。		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。		10:00~(45)/30 オキシジェノ nagisa	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。	10:00~(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ	映像			
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	11:05~(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	11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ			11:05~(45) FATBURN EXTREME 保積		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	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		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	11:05~(45) MEGA DANZ ユジナ	10:55~(40) ヨガストレッチ				
12:00		★																				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			映像										12:10~(45) THE ストレッチ 小川	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	12:00~(35) くつろぎヨガ			
13:00																						13:00			
30		13:15~(45) オキシジェノ 新井	映像		12:55~(45) コンパクトフィジカル 菅原			12:50~(30)/25 はじめてエアロ 塚本	12:35~(45) ZUMBA GOLD 木村	映像		12:35~(45) ピラティス 野中	12:30~(45) 腰痛改善 プログラム 野中	映像	13:15~(45) ヨガ 浅野	映像	13:15~(45) フィットネスフラ (パーソナル編)	映像		13:15~(45) フィジカルトレーニング 菅原	13:10~(20) からだが硬い人のヨガ	13:15~(20) 疲労解消マッサージ			
14:00	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	14:00~(45) やさしいヨガ 佐相			13:55~(45) フィットネスフラ (パーソナル編)	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	★	13:40~(60) 太極拳 小川		13:30~(40) ヨガストレッチ		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	14:20~(45) パレトン 保木本	14:00~(30) 腰回りストレッチ	13:45~(45) やさしいヨガ 水木	13:55~(45) 腰痛改善 プログラム		
15:00																						15:00			
30		15:25~(45) ポルド・ブラ 新井	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。		15:05~(45) やさしいパレトン 保木本	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。		15:00~(45) FIGHT DO 45 nagisa	1日、15日、29日 身体の機能 機能改善 コンディショニング	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	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	★	15:25~(45)/31 らくらくエアロ 塚本	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	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	15:45~(45) ケアストレッチ 菅原	15:00~(30) 膝裏肩すっきりEX	15:00~(25) ピラティスVol4				
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		映像	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	映像		16:15~(45) 隔週レッスン 田島	8日、22日 背骨の調律 エクササイズ Sintex@Tone	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	16:55~(30) ポルド・ブラ/森田	映像	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	17:00~(30) 美脚ヨガ	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	16:00~(45) フィットネスフラ (パーソナル編)	映像			
17:00																						17:00			
30		17:25~(25) ピラティスVol4	映像		17:05~(40) ヨガストレッチ			17:10~(45) 立位姿勢改善 ピラティス			17:35~(35) くつろぎヨガ	映像	17:30~(20) 疲労解消マッサージ	映像	17:30~(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	18:05~(45) ZUMBA 木村	17:55~(25) からだの硬い人のヨガ	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~(15) 夜の疲労回復ストレッチ					
18:00																						18:00			
30		18:00~(30) オキシジェノ30/nagisa	映像		17:55~(30)/28 はじめてエアロ 堤	映像		17:40~(45) MEGA DANZ 今井	映像		18:10~(45) MEGA DANZ nagisa	映像	18:15~(25) ピラティスVol4	映像	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	18:05~(45) コアトレーニング&ストレッチ 木村	17:55~(25) からだの硬い人のヨガ	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	18:55~(20) リフレッシュヨガ					
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		映像	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	映像		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		18:45~(45) 腰回リストレッチ	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	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	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	19:10~(45) FATBURN EXTREME 美細津	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							
20:00																						20:00			
30		19:45~(45) MEGA DANZ ユジナ	映像		19:35~(45) 立位姿勢改善 ピラティス	映像		19:40~(35) くつろぎヨガ	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	19:50~(45) 太極拳 徳江	映像	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	20:20~(45) ボディメンテEX 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	20:05~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	映像								
21:00																						21:00			
30		20:50~(45) コアトレーニング&ストレッチ 野中	映像		20:40~(45) 美エイジングヨガ (うしろ姿美人編)	映像		20:50~(45)/28 ZUMBA 木村	20:45~(25) 体引きあがるストレッチ													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				
																		【ValeoProの日】 26日(日)		【短縮営業日】 4日(土)、6日(月)		※スケジュールが変更となります。		※体力測定&持久力測定 今月の対象会員様 5月 11月入会の方です 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、よろしくをお願いいたします。
- ※ 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。