## 8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。

	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		(MON) スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	火(TUE) スタジオB	ヴァレオルーム		水(WED) スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	木(THU) スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	金 (FRI) スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	土(SAT) スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	日(SUN) スタジオB	ヴァレオルーム	時間
9:25					<u> </u>		<b>A</b>	<u> </u>			<b>A</b>		1	ΙΔ	<u>:</u> 	<b>A</b>	<u> </u>	<u>:</u>		Δ .		9:25
10:00 -	1	0:00~(45)/33			10:00~(45)/31		10:00~(45)/30	10:00~ (45)/28			10:00~(60)/33		<u> </u>	10:00~(45)/33	`	10:00~ (45)/30	10:00~ (45)/31			10:00~(45)/33	<b>映像</b>	10:00
30 -		<b>ハワイアンフラ</b> 初級			ピギナーエアロ		やさしいヨガ	やさしいエアロ 保積			フラ基礎&ハワイ アンフラ(初級)			パレトン入門		オキシジェノ	ピギナーエアロ			フィジカルトレーニング	//// おけよう7kVがチ////	30
11:00 -	フリーサーキット 常時参加可能	naoko		フリーサーキット、	休恨		佐相	休恨		フリーサーキット	naoko		フリーサーキット	Junko		nagisa	<u></u> 休惧		フリーサーキット	ユジナ	映像	- 11:00
30	- 一参加いたさい	1:05~(45) ポルド・ブラ	口コモ健診の 為、利用不可	常時参加可能	11:05~(45)/33 やさしいピラティス	口コモ健診の 為、利用不可		11:05~ (45) FATBURN EXTREME	ロコモ健診の 為、利用不可	常時参加可能		口コモ健診の 為、利用不可	常時参加可能	11:05~ (45) MEGA DANZ	ロコモ健診の 為、利用不可	11:05~(45) FIGHT DO 45	11:05~(45) ハワイアンフラ	口コモ健診の 為、利用不可	常時参加可能	11:05~(45) MEGA DANZ	10:55~(40) ヨガストレッチ	- 30
		Junko	ご迷惑お掛け 致します。	お気軽に ご参加ください	ユジナ	ご迷惑お掛け 致します。	11:40~(45)/28	保積	ご迷惑お掛け 致します。	お気軽に ご参加ください	11:30~(45)/28 やさしいエアロ	ご迷惑お掛け 致します。	お気軽に ご参加ください	今井	ご迷惑お掛け 致します。	nagisa	(初~中級) naoko	ご迷惑お掛け 致します。	お気軽にご参加ください	ユジナ	映像	
12:00 -	12:10~(45)/20 1	2:10~(45)/31					ピギナーエアロ 塚本			<b>_</b>	野中			12:10~(45)			12:10~ (45)		7	12:10~ (45)/31	18:50~(25) ポールエクササイズ	12:00
30 -	骨盤コンディショニング ピ	<b>ギナーエアロ</b> 新井				-		12:35~ (45)		12:35~(45)/28	12:35~(45)			THE ストレッチ 小川			<b>ダンスエアロ</b> コジナ			オリジナルエアロ !!!		30
13:00 -	721	नग ग			12:55~(45) やさしい筋トレ		12:50~(30)/25	ZUMBA GOLD 木村		ピギナーエアロ 根岸	ピラティス 野中					NONO MONTHE				- <del></del>	映像	13:00
30 -		3:15~(45) <b>オキシジェノ</b>			菅原	n± /4.								13:15~(45) <b>ヨガ</b>		13:10~(30)/15 リカバリーEX	13:15~(45) フィジカルトレーニング				13:15~(20) - 疲労解消マッサージ	- 30
14:00 -			映像 13:55~(45)		14:00~(45)	<b>映像</b> //13:55~(25)/マ 体引きあがるストレッチ		13:40~(45) ポルド・ブラ			13:40~(60)			浅野	映像		菅原	映像		13:45~(45) やさしいヨガ	映像 13:55~(45)//	- 14:00
30 -	フリーサーキット	4:20~(45)/28	立位姿勢改善 ピラティス	ブリーサーキット	やさしいヨガ 佐相	# TICE BUT SALVOIT	グリーサーキット	Junko		フリーサーキット	▲ 小川		フリーサーキット	14:20 ~ (45)	14:10~(30) <b>美脚ヨガ</b>	フリーサーキット	14:20~ (45)/31	14:05~(30) 腰回りストレッチ	フリーサーキット	水木	腰痛改善プログラム	30
15:00 -	常時参加可能・お気軽に・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	さしいエアロ 塚本		常時参加可能の対象を表現である。	红阳		常時参加可能お気軽に			常時参加可能、お気軽に			常時参加可能	パレトン 、保木本		常時参加可能のお気軽に	ピギナーエアロ 根岸		常時参加可能お気軽に	777217227777W22X7	映像	15:00
30 -	ご参加ください	5:25 <b>~</b> (45)	ロコモ健診の 為、利用不可	ご参加ください	15:05~(45) やさしいパレトン	ロコモ健診の 為、利用不可	ご参加ください	15:00~ (45) FIGHT DO 45	ロコモ健診の 為、利用不可	ご参加ください	15:00~(45)/33 やさしいピラティス	口コモ健診の 為、利用不可	ご参加ください	15.05 - (AE) /01	ロコモ健診の 為、利用不可	ご参加ください		ロコモ健診の 為、利用不可	ご参加ください	15:00~(30) 膝腰肩すっきりEX	15:00~(25) ピラティスVol4	30
16:00 -		ポルド・ブラ	ご迷惑お掛け 致します。		保木本	ご迷惑お掛け 致します。		nagisa	ご迷惑お掛け 7日、21日		永塚	ご迷惑お掛け 致します。		らくらくエアロ	ご迷惑お掛け 致します。		15:45~(45)	ご迷惑お掛け 致します。			映像	16:00
	フリーサーキット 常時参加可能	新井	映像	フリーサーキット 常時参加可能	16:10~ (45)/31		フリーサーキット 常時参加可能	16:15~(45)	身体の機能改善 コンディショニング	フリーサーキット 常時参加可能	16:05~(30) FIGHTD030/森田		フリーサーキット 常時参加可能	塚本		フリーサーキット 常時参加可能	ケアストレッチ 菅原	▶映像	フリーサーキット 常時参加可	16:00~(45) ラテンエアロ	16:00~(25) 簡化24式太極拳	
30 -	お気軽に 1		16:30~(30) 腰回りストレッチ	お気軽にご参加ください	ピギナーエアロ 武田		お気軽にご参加ください	隔週レッスン 田島	14日、28日 背骨の調律 エクササイズ	お気軽にご参加ください	FIGHTDO30/森田		お気軽にご参加ください	16:30 ~(45) コア&ヤーナリズム		お気軽にご参加ください		16:30~(35) くつろぎヨガ	能 お気軽に ご参加ください	木村	映像	30
17:00 -		丸山	(19) <del>[]</del>			▶映像		ДБ	Sintex@Tone		16:55~(30) オキシジェノ30/森田			塚本	▶映像		17:00~(45)	・映像	こ参加ください		16:55~(20) おやすみストレッチ	17:00
30 -						17:30~(25)		17:40~ (45)	17:35~(20)			映像 17:35~(30)			17:30~(20) 疲労解消マッサージ		ZUMBA 木村	17:30~(30)				30
18:00 -		8:00~(30)	映像		17:55~(30)/28	ピラティスVol4		MEGA DANZ	リフレッシュヨガ			腰回りストレッチ			映像		18:05~(45)	美脚ヨガ				18:00
30 -	<mark>オ</mark> :	キシジェノ30/nagisa	18:15~(25) ボールエカササイズ		はじめてエアロ: 堤	映像		今井	映像		18:10~ (45) MEGA DANZ	<b>映像</b> 18:30~(20)			18:15~(25) 体引きあがるストレッチ	フリーサーキット 常時参加可能	コアトレーニング&ストレッチ	<b>映像</b> 18:30~(25)		-117 <i>4</i> 2 7 n+	HH [ 4 0 00]	- 30
19:00 -	_	8:50~(30)	映像 19:00~(45)//	,	18:45~(45)/31 オリジナルエアロ	18:35~(45) ディープ		18:45~(45) <b>ハワイアンフラ</b>	18:30~(40) ヨガストレッチ	/	nagisa	からだが硬い人のヨガ		19:00~ (45)	映像 18:50~(25) ポールエクササイズ	お気軽に	木村	ピラティスVol4 映像	ノイツト不人.	Lリア終了時	間【18:30】	19:00
30 -	フリーサーキット	GHTDO30/nagisa	腰痛改善		堤	ストレッチョガ 映像	フリーサーキット	(初~中級) naoko	映像		9:15~ (45)/31	<b>映像</b> 19:30~(30)	フリーサーキット	アンチ・エイジングヨガ	映像	ご参加ください	19:10 <b>∼</b> (45)  FATBURN EXTREME	19:15~(45) 美エイジングヨガ	最終チェッ	クアウト時間	【19:00】	- 30
20:00 -		9:45~(45)	映像	常時参加可能お気軽に	19:45~(45)	19:40~(20) リフレッシュヨガ	常時参加可能お気軽に	19:50 <b>~</b> (45)	19:40~(35) くつろぎヨガ	お気軽に	オリジナルエアロ 菅原	19:30~(30) <b>美脚ヨガ</b>	常時参加可能 マ お気軽に	水木	19:30~(45) 腰痛改善		美細津	(うしろ姿美人編)	【休館日			- 20:00
30 -	ご参加ください	IEGA DANZ ユジナ	20:00~(25) 簡化24式太極拳	ご参加ください	フィジカルトレーニング 堤	映像	ご参加ください	<b>太極拳</b> ▲_ 徳江		ご参加ください	20:20~(45)	映像	ご参加ください	20:05~(45)/31	プログラム ・映像					(金)、16日	(金)	30
		20.50 a. (45)	映像		20:50~(45)	20:30~(20) おやすみストレッチ	,	20:50 - (45) /29	映像 // 20:45~(25)///		ポディメンテEX 菅原	20:30~(20) 疲労解消マッサージ		野中	20:30~(15) - 夜の疲労回復ストレッチ	フィット	·ネスエリア終 【20:30】		【短縮営			
21:00 -	מב	コアトレーニング&ストレッチ													最終チェックアウト時間 【21:00】			12日(月)			- 21:00	
30 -		野中			木村			根岸								【15周年特別スケジュール】 15日(木)			│≪体力測定&持久力測定≫ <sup>-</sup>			- 30
22:00 -						フィ	ットネスエリ	<u> </u>	間【22:0	0]				<u> </u>	<u> </u>				今月の対象会員様 8月 2月入会の方です			- 22:00
22:30									[22:30							*スケジュールが変更となります。						22:30
<u> </u>						д	スポミノ エノノ	/ / I H引用		<u> </u>						*スソンユールが変更となりより。 トレーナーにお申しつけくたさい。						

※ 10時スタートレッスン★とエアロビクス(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。※ マットを使用する際は、ご自身の分だけご準備ください。

- ※ 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にお願いいたします。
- ※ 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。※ 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。
- 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。

2024/7/2

Medical Fitness & Spa ValeoPro