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。

月（MON）

時間	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
9:25			
10:00	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。
11:00		11:05～(45) ポルド・ブラ Junko	
12:00	12:10～(45)/20 骨盤コンディショニング 今井	12:10～(45)/31 ビギナーエアロ 新井	映像 13:15～(25) ピラティスVol4
13:00		13:15～(45) オキシジェノ 新井	映像 13:55～(45) 立位姿勢改善ピラティス
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	14:20～(45)/28 やさしいエアロ 塚本	ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
15:00		15:25～(45) ポルド・ブラ 新井	
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	16:30～(45) やさしいヨガ 丸山	映像 16:30～(30) 腰回りストレッチ
17:00			
18:00		18:00～(30) オキシジェノ30/nagisa	映像 18:15～(25) ボールエクササイズ
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	18:50～(30) FIGHTDO30/nagisa	映像 19:00～(45) 腰痛改善プログラム
20:00		19:45～(45) MEGA DANZ ユジナ	映像 20:00～(25) 簡化24式太極拳
21:00		20:50～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 野中	映像 21:00～(15) 夜の疲労回復ストレッチ
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】		
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】		

火（TUE）

時間	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
9:25			
10:00	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)/31 ビギナーエアロ 保積	ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
11:00		11:05～(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	
12:00		12:55～(45) やさしい筋トレ 菅原	映像 13:15～(45) 腰痛改善プログラム
13:00			
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	14:00～(45) やさしいヨガ 佐相	映像 14:10～(25) 簡化24式太極拳
15:00		15:05～(45) やさしいバレトン 保木本	ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
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	16:10～(45)/31 ビギナーエアロ 武田	
17:00			映像 17:30～(25) ピラティスVol4
18:00		17:55～(30)/28 はじめてエアロ：堤	映像 18:35～(45) ディープストレッチヨガ
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	18:45～(45)/31 オリジナルエアロ 堤	映像 19:40～(20) リフレッシュヨガ
20:00		19:45～(45) フィジカルトレーニング 堤	映像 20:30～(20) おやすみストレッチ
21:00		20:50～(45) ZUMBA 木村	
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】		
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】		

水（WED）

時間	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
9:25			
10:00	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。
11:00	11:40～(45)/28 ビギナーエアロ 塚本	11:05～(45) FATBURN EXTREME 保積	
12:00	12:50～(30)/25 はじめてエアロ：塚本	12:35～(45) ZUMBA GOLD 木村	映像 13:25～(25) ボールエクササイズ
13:00		13:40～(45) ポルド・ブラ Junko	映像 14:00～(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	15:00～(45) FIGHT DO 45 nagisa	ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
15:00		16:15～(45) 隔週レッスン 田島	4日、18日 身体の機能改善コンディショニング 11日、25日 背骨の調律 エクササイズ Sintex@Tone
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		
17:00		17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 17:35～(20) リフレッシュヨガ
18:00		18:45～(45) ハワイアンフラ（初～中級） naoko	映像 18:30～(40) ヨガストレッチ
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	19:50～(45) 太極拳 徳江	映像 19:40～(35) くつろぎヨガ
20:00		20:50～(45)/28 ビギナーエアロ 根岸	映像 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】		
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】		

木（THU）

時間	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
9:25			
10:00	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～(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。
11:00		11:30～(45)/28 やさしいエアロ 野中	
12:00	12:35～(45)/28 ビギナーエアロ 根岸	12:35～(45) ピラティス 野中	映像 13:25～(35) くつろぎヨガ
13:00		13:40～(60) 太極拳 小川	映像 14:15～(20) リフレッシュヨガ
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	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。
15:00			
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	16:05～(30) FIGHTDO30/森田	
17:00		16:55～(30) オキシジェノ30/森田	映像 17:35～(30) 腰回りストレッチ
18:00		18:10～(45) MEGA DANZ nagisa	映像 18:30～(20) からだが硬い人のヨガ
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	19:15～(45)/31 オリジナルエアロ 菅原	映像 19:30～(30) 美脚ヨガ
20:00		20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:30～(20) 疲労解消マッサージ
21:00			
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】		
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】		

金（FRI）

時間	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
9:25			
10:00	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 バレトン入門 Junko	ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
11:00		11:05～(45) MEGA DANZ 今井	
12:00		12:10～(45) THE ストレッチ 小川	
13:00		13:15～(45) ヨガ 浅野	映像 13:25～(25) 体引きあがるストレッチ
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	14:20～(45) バレトン 保木本	映像 14:10～(30) 美脚ヨガ
15:00		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。
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	16:30～(45) コア＆ヤーナリズム 塚本	
17:00			映像 17:30～(20) 疲労解消マッサージ
18:00			映像 18:15～(25) 体引きあがるストレッチ
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	19:00～(45) アンチ・エイジングヨガ 水木	映像 18:50～(25) ボールエクササイズ
20:00		20:05～(45)/31 ビギナーエアロ 野中	映像 19:30～(45) 腰痛改善プログラム
21:00			映像 20:30～(15) 夜の疲労回復ストレッチ
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】		
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】		

土（SAT）

時間	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
9:25			
10:00	10:00～(45)/30 オキシジェノ nagisa	10:00～(45)/31 ビギナーエアロ 保積	ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
11:00	11:05～(45) FIGHT DO 45 nagisa	11:05～(45) ハワイアンフラ（初～中級） naoko	
12:00		12:10～(45) ダンスエアロ ユジナ	
13:00		13:15～(45) フィジカルトレーニング 菅原	映像 13:25～(30) 腰回りストレッチ
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	14:20～(45)/31 ビギナーエアロ 根岸	映像 14:10～(25) ボールエクササイズ
15:00			ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
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	15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	映像 16:30～(35) くつろぎヨガ
17:00		17:00～(45) ZUMBA 木村	映像 17:30～(30) 美脚ヨガ
18:00	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	18:05～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 木村	映像 18:30～(25) ピラティスVol4
19:00		19:10～(45) FATBURN EXTREME 美細津	映像 19:15～(45) 美エイジングヨガ（うしろ姿美人編）
20:00	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】		
21:00	【ValeoProの日】 26日(木) *スケジュールが変更となります。		
22:00			
22:30			

日（SUN）

時間	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
9:25			
10:00	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 フィジカルトレーニング ユジナ	映像 10:00～(15) おはようストレッチ
11:00		11:05～(45) MEGA DANZ ユジナ	映像 10:55～(40) ヨガストレッチ
12:00		12:10～(45)/31 オリジナルエアロ 堤	映像 12:00～(25) ボールエクササイズ
13:00			映像 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	13:45～(45) やさしいヨガ 水木	映像 13:55～(45) 腰痛改善プログラム
15:00		15:00～(30) 腰腰肩すっきりEX	映像 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	16:00～(45) ラテンエアロ 木村	映像 16:00～(25) 簡化24式太極拳
17:00			映像 16:55～(20) おやすみストレッチ
18:00	フィットネスエリア終了時間【18:30】		
19:00	最終チェックアウト時間【19:00】		
20:00	【休館日】 6日(金)、20日(金)		
21:00	【短縮営業日】 16日(月)、23日(月)		
22:00	≪体力測定＆持久力測定≫ 今月の対象会員様 9月　3月入会の方です		
22:30	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。

2024/8/18

※　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。

Medical Fitness & Spa
ValeoPro