10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。

9:25 10:00 30 11:00 30 12:00	タジオA	10:00~(45)/33 ハワイアンフラ 初級 naoko 11:05~(45) ポルド・ブラ Junko 2:10~(45)/31 ギナーエアロ 新井 13:15~(45) オキシジェノ 新井	ヴァレオルーム 口コモ健診の 為、利用ホ可ご迷惑お掛け 致します。 ・映像 13:15~(25) ピラティスVol4 ・映像 13:55~(45)	スタジオA 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	火 (TUE) スタジオB 10:00~(45)/31 ピギナーエアロ 保積 11:05~(45)/33 やさいピラティス ユジナ 12:55~(45) やさい筋トレ 菅原	口コモ健診の	スタジオA 10:00~(45)/30 やさしいヨガ 佐相 11:40~(45)/28 ピギナーエアロ 塚本 12:50~(30)/25	*	ヴァレオルーム ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	スタジオA 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	木 (THU) スタジオB 10:00~(60)/33 フラ基礎&ハワイアンフラ(初級) naoko 11:30~(45)/28 やさいエアロ野中	ヴァレオルーム ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	スタジオA 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	金 (FRI) スタジオB 10:00~(45)/33 パレトン入門 Junko 11:05~(45) MEGA DANZ 今井	ヴァレオルーム ロコモ健診の可 高ご数します。	スタジオA 10:00~(45)/30 オキシジェノ nagisa 11:05~(45) FIGHT DO 45 nagisa	土 (SAT) スタジオB 10:00~(45)/31 ピギナーエアロ 保積 11:05~(45) ハワイアンフラ naoko	ヴァレオルーム ロコモ健診の 為、利那お掛け 致します。	スタジオA 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	日(SUN) スタジオB 10:00~(45)/33 74岁かトレーニンヴ ユジナ 11:05~(45) MEGA DANZ ユジナ	ヴァレオルーム ・映像 10:00~(10) おはようストレッチ ・映像 10:55~(40) ョガストレッチ	時間 9:25 - 10:00 - 30 - 11:00 - 30
10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30	お気軽に参加ください 参加ください 10~(45)/20 1 コンディショニング 今井	初級 naoko 11:05~(45) ポルド・ブラ Junko 2:10~(45)/31 ニギナーエアロ 新井 13:15~(45) オキシジェノ 新井	為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。 ・映像 13:15~(25) ピラティスVol4 ・映像	常時参加可能お気軽に	ピギナーエアロ 保積 11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ 12:55~(45) やさしい筋トレ	為、利用不可ご迷惑お掛け数します。	やさしいヨガ 佐相 11:40~(45)/28 ピギナーエアロ	やさしいエアロ 保積 11:05~(45) FATBURN EXTREME 保積	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能 マ	アンフラ(初級) naoko 11:30~(45)/28 やさしいエアロ	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能 お気軽に	パレトン入門 Junko 11:05~(45) MEGA DANZ	為、利用不可 ご迷惑お掛け	オキシジェノ nagisa 11:05~(45) FIGHT DO 45	ピギナーエアロ 保積 11:05~(45) ハワイアンフラ (初~中級)	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能お気軽に	10:00~(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ 11:05~(45) MEGA DANZ	映像 10:00~(10) おはようストレッチ 映像 10:55~(40) ョガストレッチ	- 10:00 - 30 - 11:00 - 30
30 11:00 30 12:00 30 13:00	お気軽に参加ください 参加ください 10~(45)/20 1 コンディショニング 今井	初級 naoko 11:05~(45) ポルド・ブラ Junko 2:10~(45)/31 ニギナーエアロ 新井 13:15~(45) オキシジェノ 新井	為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。 ・映像 13:15~(25) ピラティスVol4 ・映像	常時参加可能お気軽に	ピギナーエアロ 保積 11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ 12:55~(45) やさしい筋トレ	為、利用不可ご迷惑お掛け数します。	やさしいヨガ 佐相 11:40~(45)/28 ピギナーエアロ	やさしいエアロ 保積 11:05~(45) FATBURN EXTREME 保積	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能 マ	アンフラ(初級) naoko 11:30~(45)/28 やさしいエアロ	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能 お気軽に	パレトン入門 Junko 11:05~(45) MEGA DANZ	為、利用不可 ご迷惑お掛け	オキシジェノ nagisa 11:05~(45) FIGHT DO 45	ピギナーエアロ 保積 11:05~(45) ハワイアンフラ (初~中級)	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能お気軽に	7パッカルトレーニング ユジナ 11:05~(45) MEGA DANZ	10:00~(10) おはようストレッチ 映像 10:55~(40) ョガストレッチ 映像	- 30 - 11:00 - 30
11:00 - 30 - 13:00 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	お気軽に参加ください 参加ください 10~(45)/20 1 コンディショニング 今井	初級 naoko 11:05~(45) ポルド・ブラ Junko 2:10~(45)/31 ニギナーエアロ 新井 13:15~(45) オキシジェノ 新井	為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。 ・映像 13:15~(25) ピラティスVol4 ・映像	常時参加可能お気軽に	ピギナーエアロ 保積 11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ 12:55~(45) やさしい筋トレ	為、利用不可ご迷惑お掛け数します。	やさしいヨガ 佐相 11:40~(45)/28 ピギナーエアロ	やさしいエアロ 保積 11:05~(45) FATBURN EXTREME 保積	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能 マ	アンフラ(初級) naoko 11:30~(45)/28 やさしいエアロ	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能 お気軽に	Junko 11:05~ (45) MEGA DANZ	為、利用不可 ご迷惑お掛け	オキシジェノ nagisa 11:05~(45) FIGHT DO 45	ピギナーエアロ 保積 11:05~(45) ハワイアンフラ (初~中級)	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能お気軽に	ユジナ 11:05~(45) MEGA DANZ	映像 10:55~(40) ョガストレッチ 映像	- 11:00 - 30
30 12:00 30 13:00 30	お気軽に参加ください 参加ください 10~(45)/20 1 コンディショニング 今井	11:05~(45) ポルド・ブラ Junko 2:10~(45)/31 ゴギナーエアロ 新井 13:15~(45) オキシジェノ 新井	為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。 ・映像 13:15~(25) ピラティスVol4 ・映像	常時参加可能お気軽に	11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	為、利用不可ご迷惑お掛け数します。	11:40~(45)/28 ピギナーエアロ	11:05~(45) FATBURN EXTREME 保積	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能 マ	naoko 11:30~(45)/28 やさしいエアロ	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能 お気軽に	11:05~(45) MEGA DANZ	為、利用不可 ご迷惑お掛け	11:05~ (45) FIGHT DO 45	11:05~(45) ハワイアンフラ (初~中級)	為、利用不可 ご迷惑お掛け	常時参加可能お気軽に	11:05~(45) MEGA DANZ	10:55~(40) ョガストレッチ 映像	- 30
30 12:00 30 13:00 30 30	参加ください :10~(45)/20 1 :コンディショニング と 今井	ポルド・ブラ Junko 2:10~(45)/31 ギナーエアロ 新井 13:15~(45) オキシジェノ 新井	為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。 ・映像 13:15~(25) ピラティスVol4 ・映像	お気軽に	やさいピラティス ユジナ 12:55~(45) やさしい筋トレ	為、利用不可ご迷惑お掛け数します。	ピギナーエアロ	11:05~(45) FATBURN EXTREME 保積 12:35~(45)	為、利用不可 ご迷惑お掛け	お気軽に	やさしいエアロ	為、利用不可 ご迷惑お掛け	お気軽に	MEGA DANZ	為、利用不可 ご迷惑お掛け	FIGHT DO 45	(初~中級)	為、利用不可 ご迷惑お掛け	お気軽に	MEGA DANZ	サ像	- 30
12:00 30 13:00 30	今井	Junko 2:10~(45)/31 ピギナーエアロ 新井 13:15~(45) オキシジェノ 新井	致します。 ・映像 13:15~(25) ピラティスVol4・ ・映像		ユジナ 12:55~(45) やさしい筋トレ	ご迷惑お掛け 致します。	ピギナーエアロ	保積 12:35~(45) 7IMBA GOLD	ご迷惑お掛け、致します。		やさしいエアロ										映像	
30 - 13:00 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30 - 30	今井	ビギナーエアロ 新井 13:15~(45) オキシジェノ 新井	13:15~(25) ピラティスVol4 映像		やさしい筋トレ			12:35~(45)		\							_	3×05/6		4	P.A. 1985	
13:00	今井	新井 13:15~(45) オキシジェノ 新井	13:15~(25) ピラティスVol4 映像		やさしい筋トレ		12:50~(30)/25	12:35~(45)						12:10~(45)	-		12:10~(45)			12:10~ (45)/31	12:00~(25) ポールエクササイズ	12:00
30	Jーサーキット)	13:15~(45) オキシジェノ 新井	13:15~(25) ピラティスVol4 映像		やさしい筋トレ		12:50~(30)/25	ZUMBA GOLD		12:35~(45)/28	12:35~(45)			THE ストレッチ	-		ダンスエアロ コジナ	-	,	オリジナルエアロ 提		30
	ノーサーキット	オキシジェノ	ピラティスVol4 映像		44.	13:15~(AEV	(中に)あアナマロ、探(大	大村		ピギナーエアロ 根岸	ピラティス 野中			71-71	nd /6		17)	nd #6			映像	13:00
14:00	Jーサーキット 1	新井	映像			(43) 腰痛改善	はしめてエアロ:塚平	7171	映像 13:25~(25) ポールエクササイブ	11/1	I)T	映像 13:25~(35)		13:15~(45)	映像 13:25~(25) 体引きあがるストレッチ		13:15~(45) フィジカルトレーニング	13:25~(30)			13:15~(20) 疲労解消マッサージ	- 30
70	Jーサーキット / 1 時参加可能 -		1/1/0/00//////////////////////////////		14:00~ (45)	プログラム・映像		13:40~(45) ポルド・ブラ	映像		13:40~(60) 太極拳	くつろぎヨガ・映像		浅野	映像		菅原	腰回りストレッチ		13:45~(45) やさしいヨガ	映像 //13:55~(45)//	- 14:00
30 -	時参加可能 🛂	4:20~ (45)/28	立位姿勢改善ピラティス	フリーサーキット	やさしいヨガ	14:10~(25) 簡化24式太極拳	フリーサーキット	Junko	疲労解消マッサージ	フリーサーキット	▲性学 ↓ 小川	14:15~(20) リフレッシュヨガ	フリーサーキット	14:20 ~ (45)	14:10~(30) 美脚ヨガ	フリーサーキット	14:20~(45)/31	14:10~(25) ポールエクササイズ	フリーサーキット	水木	腰痛改善プログラム	30
常明		やさしいエアロ 塚本		常時参加可能	佐相		常時参加可能			常時参加可能、			常時参加可能	パレトン 保木本	天胸口刀	常時参加可能	ピギナーエアロ 根岸		常時参加可能		映像	15:00
ご参	お気軽に 参加ください		ロコモ健診の 為、利用不可	お気軽にご参加ください	15:05~(45)	口コモ健診の 為、利用不可	お気軽に ご参加ください	15:00~ (45) FIGHT DO 45	口コモ健診の 為、利用不可	お気軽にご参加ください	15:00~(45)/33 やさしいピラティス	口コモ健診の 為、利用不可	お気軽にご参加ください		口コモ健診の 為、利用不可	お気軽にご参加ください	1271	口コモ健診の 為、利用不可	お気軽に 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		15:25~(45) ポルド•ブラ	ご迷惑お掛け致します。		保木本	ご迷惑お掛け数します。		nagisa	ご迷惑お掛け		永塚	ご迷惑お掛け致します。		115:25~(45)/31 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	30
	ノーサーキット	新井	映像	フリーサーキット	16:10~(45)/31		フリーサーキット		2日、16日、30日 身体の機能改善。 コンティンコーング	フリーサーキット	16:05~(30)		フリーサーキット	塚本		フリーサーキット	ケアストレッチ	映像	フリーサーキット 常時参加可	16:00~ (45)	16:00~(25) 簡化24式太極拳	16:00
30 -		16:30 ~ (45)	16:30~(30)	常時参加可能お気軽に	ピギナーエアロ 武田		常時参加可能 お気軽に ご参加ください	隔週レッスン	9日、23日 背骨の調律 エクササイズ	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	FIGHTDO30/森田		常時参加可能お気軽に	16:30 ~ (45)		常時参加可能	菅原	16:30~(35)	能お気軽に	ラテンエアロ 木村	映像	30
17:00	参加ください	やさしいヨガ 丸山	腰回りストレッチ	ご参加ください	此田		こ参加ください		Sintex@Tone	こ参加ください	16:55~(30)		ご参加ください	コア&ヤーナリズム 塚本		ご参加ください	17:00~(45)	くつろぎヨガ	ご参加ください		16:55~(20) おやすみストレッチ	17:00
30					_	映像 17:30~(25)			映像 17:35~(20)		オキシジェノ30/森田、	映像			映像 //17:30~(20)//		ZUMBA 木村	映像 17:30~(30)				30
18:00		18:00~(30)	映像		17:55~(30)/28	ピラティスVol4		17:40~(45) MEGA DANZ	リフレッシュヨガ			17:35~(30) 腰回りストレッチ			・映像		-1-13	美脚ヨガ				18:00
30		10.00	18:15~(25) ポールエクササイズ		はじめてエアロ:堤	映像		今井	映像		18:10~(45) MEGA DANZ	映像			18:15~(25) 体引きあがるストレッチ	フリーサーキット	18:05~(45) コアトレーニング&ストレッチ	映像				- 30
19:00		18:50~(30)	映像)	18:45~ (45)/31	18:35~(45) ディープ		18:45~(45)	18:30~(40) ヨガストレッチ		nagisa	18:30~(20) からだが硬い人のヨガ			映像 // 18:50~(25)	常時参加可能	木村	18:30~(25) ピラティスVol4	フィットネスコ	リア終了時	間【18:30】	19:00
עי כ	リーサーキット	IGHTDO30/nagisa	19:00~(45) 腰痛改善	フリーサーキット	オリジナルエアロ 堤	ストレッチョガ	フリーサーキット	ハリイアンノフ (初~中級) naoko	nd A			▶映像	フリーサーキット	19:00~(45) アンチ・エイジングヨガ	映像	お気軽に ご参加ください	19:10~ (45)	映像 19:15~(45)	最終チェッ	クアウト時間	[19:00]	
	的時参加可能	19:45~(45)	プログラム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	常時参加可能	19:45~(45)	19:40~(20)	常時参加可能	(12)	19:40~(35)	常時参加可能	オリジナルエアロ 菅原	19:30~(30) 美脚ヨガ	常時参加可能	水木	19:30~(45) 腰痛改善		美細津	美エイジングヨガ (うしろ姿美人編)	【休館日】			- 30
		MEGA DANZ		お気軽に ご参加ください	フィジカルトレーニング	リフレッシュヨガ	お気軽に ご参加ください	19:50~(45) 太極拳	くつろぎヨガ	お気軽に ご参加ください		映像	お気軽に / ご参加ください	20:05~ (45)/31	プログラム			/ गणा		(金)、27日	(日)	- 20:00
30		<u> </u>			堤	スロ:30~(20) おやすみストレッチ		人 徳江	映像		20:20~(45) ポディメンテEX	20:30~(20) 疲労解消マッサージ		ピギナーエアロ 野中		フィット	ネスエリア終了	了時間	【短縮営:	業日】		- 30
21:00		20:50~(45)	映像 21:00~(15)		20:50~(45) ZUMBA			20:50~(45)/28 ピギナーエアロ	20:45~(25) 体引きあがるストレッチ		菅原				映像 21:00~(15)	最終	【20:30】 チェックアウト!	時間		14日(月)		- 21:00
30		野中	疲労回復ストレッチ	1	木村			根岸							疲労回復ストレッチ		[21:00]		≪体力測	定&持ク	人力測定≫	- 30
22:00														26 E	Proの日、ハロ (土)、31日((木)	今月の対象会員様			- 22:00		
00:00		フィットネスエリア終了時間【22:00】													両日仮装OK			10月 4月入会の方です			00:00	
22:30		最終チェックアウト時間【22:30】																トレーナーにお申しつけください。			22:30	

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 **Medical Fitness & Spa**
- 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。

ValeoPro