

# 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。

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)														
9:25	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		
10:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		10:00		
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	★ 10:00~(45)/33 ハワイアン 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)/31 ピギナーエアロ 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	★ 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		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 ヨガ基礎&ハワイ アンパ(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	★ 10:00~(45)/30 オキシジェノ nagisa	★ 10:00~(45)/31 ピギナーエアロ 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	★ 10:00~(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ	★ 10:00~(10) おはようストレッチ
11:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		11:00		
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	★ 11:05~(45) ポルド・ブラ 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	★ 11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	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	★ 11:05~(45) FATBURN EXTREME 保積	★ 11:05~(45) ピギナーエアロ 塚本	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	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	★ 11:30~(45)/28 やさしいエアロ 野中	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	★ 11:05~(45) MEGA DANZ 今井	★ 11:05~(45) FIGHT DO 45 nagisa	★ 11:05~(45) ハワイアン 初~中級 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	★ 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)/20 音響コンディショニング 今井	★ 12:10~(45)/31 ピギナーエアロ 新井		★ 12:10~(45)/31 ピギナーエアロ 新井	★ 12:10~(45)/31 ピギナーエアロ 新井		★ 12:10~(45)/28 ピギナーエアロ 塚本	★ 12:35~(45) ZUMBA GOLD 木村	★ 12:35~(45)/28 ピギナーエアロ 根岸	★ 12:35~(45) ピラティス 野中		★ 12:10~(45) THE ストレッチ 小川		★ 12:10~(45) ダンスエアロ ユジナ		★ 12:10~(45) ダンスエアロ ユジナ		★ 12:10~(45)/31 オリジナルエアロ 堤	★ 12:00~(25) ポールエクササイズ	★ 12:00~(25) ポールエクササイズ	
13:00																			13:00		
30		★ 13:15~(45) オキシジェノ 新井	映像	★ 13:15~(45) ピラティスVol4 菅原	映像	★ 13:15~(45) 腰痛改善 プログラム 菅原	★ 13:40~(45) ポルド・ブラ Junko	★ 13:40~(45) 太極拳 小川	★ 13:40~(60) リフレッシュヨガ 小川	★ 13:40~(60) リフレッシュヨガ 小川		★ 13:15~(45) ヨガ 浅野	★ 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 菅原	★ 13:25~(30) 腰回リストレッチ	★ 13:15~(20) 疲労解消マッサージ	★ 13:45~(45) やさしいヨガ 水木	★ 13:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 13:15~(20) 疲労解消マッサージ	★ 13:55~(45) 腰痛改善 プログラム	
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	★ 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。	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	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	★ 14:10~(25) 簡化24式太極拳	★ 14:00~(20) 疲労解消マッサージ	★ 14:10~(25) 簡化24式太極拳	★ 14:10~(25) 簡化24式太極拳	★ 14:20~(45) パレトン 保木本	★ 14:10~(30) 美脚ヨガ	★ 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	★ 14:10~(25) ポールエクササイズ	★ 14:10~(25) ポールエクササイズ	★ 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	★ 14:10~(25) ポールエクササイズ	★ 14:10~(25) ポールエクササイズ	★ 14:10~(25) ポールエクササイズ	★ 14:10~(25) ポールエクササイズ
15:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		15:00		
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	★ 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。	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	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	★ 15:00~(45) FIGHT DO 45 nagisa	★ 15:00~(45)/33 やさしいピラティス 永塚	★ 15:00~(45)/33 やさしいピラティス 永塚	★ 15:00~(45)/33 やさしいピラティス 永塚	★ 15:25~(45)/31 らくらくエアロ 塚本	★ 15:25~(45)/31 らくらくエアロ 塚本	★ 15:45~(45) ケアストレッチ 菅原	★ 15:45~(45) ケアストレッチ 菅原	★ 15:45~(45) ケアストレッチ 菅原	★ 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	★ 15:00~(25) ピラティスVol4	
16:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		16:00		
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	★ 16:30~(45) やさしいヨガ 丸山	映像	★ 16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	★ 16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	★ 16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	★ 16:15~(45) 隔週レッスン 田島	★ 16:05~(30) FIGHTDO30/森田	★ 16:05~(30) FIGHTDO30/森田	★ 16:05~(30) FIGHTDO30/森田	★ 16:05~(30) FIGHTDO30/森田	★ 16:30~(45) コア&パーソナル 塚本	★ 16:30~(45) コア&パーソナル 塚本	★ 16:30~(35) くつろぎヨガ	★ 16:30~(35) くつろぎヨガ	★ 16:30~(35) くつろぎヨガ	★ 16:30~(35) くつろぎヨガ	★ 16:00~(45) ラテンエアロ 木村	★ 16:00~(25) 簡化24式太極拳	★ 16:00~(25) 簡化24式太極拳	
17:00																			17:00		
30		★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	映像	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原	★ 17:30~(25) ピラティスVol4 菅原
18:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		18:00		
30	★ 18:00~(30) オキシジェノ/30/nagisa	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	映像	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ	★ 18:15~(25) ポールエクササイズ
19:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		19:00		
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	★ 18:50~(30) FIGHTDO30/nagisa	映像	★ 18:45~(45)/31 オリジナルエアロ 堤	★ 18:45~(45)/31 オリジナルエアロ 堤	★ 18:45~(45)/31 オリジナルエアロ 堤	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ	★ 18:35~(45) ディープ ストレッチヨガ
20:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		20:00		
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	★ 19:45~(45) MEGA DANZ ユジナ	映像	★ 19:45~(45) フィジカルトレーニング 堤	★ 19:45~(45) フィジカルトレーニング 堤	★ 19:45~(45) フィジカルトレーニング 堤	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ	★ 19:40~(35) くつろぎヨガ
21:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		21:00		
30	★ 20:50~(45) コアトレーニング&ストレッチ 野中	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	映像	★ 20:50~(45) ZUMBA 木村	★ 20:50~(45) ZUMBA 木村	★ 20:50~(45) ZUMBA 木村	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ	★ 20:30~(20) おやすみストレッチ
22:00	フィットネスエリア終了時間【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】															最終チェックアウト時間【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。
- ※ 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】  
4日(金)、27日(日)

【短縮営業日】  
14日(月)

《体力測定 & 持久力測定》  
今月の対象会員様  
10月 4月入会の方です  
トレーナーにお申しつけください。

【ValeoProの日、ハロウィン】  
26日(土)、31日(木)  
両日仮装OK