11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	月（MON） スタジオA	月（MON） スタジオB	月（MON） 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。
30		11:05～(45) ボルド・ブラ Junko	
11:00			
30			
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	
30			映像
13:00		13:15～(45) オキシジェノ 新井	13:15～(25) ピラティスVol4
30			映像
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	13:55～(45) 立位姿勢改善 ピラティス
30		15:25～(45) ボルド・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。
15:00			
30			映像
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	16:30～(30) 腰回りストレッチ
30			
17:00			
30			映像
18:00	4日、18日 FIGHT DO45 11日、25日 オキシジェノ45	18:45～(45) 隔週レッスン nagisa	18:15～(25) ボールエクササイズ
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		映像
19:00		19:45～(45) MEGA DANZ ユジナ	19:00～(45) 腰痛改善 プログラム
30			映像
20:00		20:50～(45) コアトレーニング&ストレッチ 野中	20:00～(25) 簡化24式太極拳
30			映像
21:00			21:00～(15) 疲労回復ストレッチ
30			
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】		

時間	火（TUE） スタジオA	火（TUE） スタジオB	火（TUE） 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。
30		11:05～(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	
11:00			
30			
12:00			
30		12:55～(45) やさしい筋トレ 菅原	映像
13:00			13:15～(45) 腰痛改善 プログラム
30			
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
30			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。
30			
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	
30			映像
17:00			17:30～(25) ピラティスVol4
30		17:55～(30)/28 はじめてエアロ：堤	
18:00			映像
30		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
19:00			映像
30		19:45～(45) フィジカルトレーニング 堤	19:40～(20) リフレッシュヨガ
20:00			映像
30		20:50～(45) ZUMBA 木村	20:30～(20) おやすみストレッチ
21:00			
30			
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】		

時間	水（WED） スタジオA	水（WED） スタジオB	水（WED） 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。
30		11:05～(45) FATBURN EXTREME 保積	
11:00	11:40～(45)/28 ビギナーエアロ 塚本		
30			
12:00	12:50～(30)/25 はじめてエアロ：塚本	12:35～(45) ZUMBA GOLD 木村	映像
30			13:25～(25) ボールエクササイズ
13:00		13:40～(45) ボルド・ブラ Junko	映像
30			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。
30			
15:00		16:15～(45) 隔週レッスン 田島	
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		映像
16:00		17:40～(45) MEGA DANZ 今井	17:35～(20) リフレッシュヨガ
30			映像
17:00			18:30～(40) ヨガストレッチ
30		18:45～(45)/ ハワイアンフラ（初～中級） naoko	映像
18:00			19:40～(35) くつろぎヨガ
30		19:50～(45) 太極拳 徳江	映像
19:00			20:45～(25) 体引きあがるストレッチ
30		20:50～(45)/28 ビギナーエアロ 根岸	
20:00			
30			
21:00			
30			
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】		

6日、20日 身体の機能改善 コンディショニング
13日、27日 背骨の調律 エクササイズ Sintex@Tone

時間	木（THU） スタジオA	木（THU） スタジオB	木（THU） 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。
30		11:30～(45)/28 やさしいエアロ 野中	
11:00			
30	12:35～(45)/28 ビギナーエアロ 根岸		
12:00		12:35～(45) ピラティス 野中	映像
30			13:25～(35) くつろぎヨガ
13:00		NEW 13:40～(60) 太極拳 徳江	映像
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		14:15～(20) リフレッシュヨガ
14:00		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。
30			
15:00	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	
30			
16:00		16:55～(30) オキシジェノ30/森田	映像
30			17:35～(30) 腰回りストレッチ
17:00			
30		18:10～(45) MEGA DANZ nagisa	映像
18:00			18:30～(20) からだが硬い人のヨガ
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	19:15～(45)/31 オリジナルエアロ 菅原	映像
19:00			19:30～(30) 美脚ヨガ
30		20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像
20:00			20:30～(20) 疲労解消マッサージ
30			
21:00			
30			
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】		

時間	金（FRI） スタジオA	金（FRI） スタジオB	金（FRI） 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。
30		11:05～(45) MEGA DANZ 今井	
11:00		NEW 12:10～(45)/33 やさしいピラティス 丸山	
30			
12:00			
30		13:15～(45) ヨガ 浅野	映像
13:00			13:25～(25) 体引きあがるストレッチ
30			映像
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	14:10～(30) 美脚ヨガ
30		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。
15:00			
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) コア＆ヤーナリズム 塚本	
30			映像
17:00			17:30～(20) 疲労解消マッサージ
30			映像
18:00			18:15～(25) 体引きあがるストレッチ
30			映像
19:00		19:00～(45) アンチ・エイジングヨガ 水木	18:50～(25) ボールエクササイズ
30			映像
20:00		20:05～(45)/31 ビギナーエアロ 野中	19:30～(45) 腰痛改善 プログラム
30			映像
21:00			21:00～(15) 疲労回復ストレッチ
30			
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】		

時間	土（SAT） スタジオA	土（SAT） スタジオB	土（SAT） 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。
30	11:05～(45) FIGHT DO 45 nagisa	11:05～(45) ハワイアンフラ（初～中級） naoko	
11:00			
30		12:10～(45) ダンスエアロ ユジナ	
12:00			
30			映像
13:00		13:15～(45) フィジカルトレーニング 菅原	13:25～(30) 腰回りストレッチ
30			映像
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	14:10～(25) ボールエクササイズ
30			ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
15:00		15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	
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		映像
16:00		17:00～(45) ZUMBA 木村	16:30～(35) くつろぎヨガ
30			映像
17:00			17:30～(30) 美脚ヨガ
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	18:05～(45) コアトレーニング&ストレッチ 木村	映像
18:00			18:30～(25) ピラティスVol4
30		19:10～(45) FATBURN EXTREME 美細津	映像
19:00			19:15～(45) 美エイジングヨガ（うしろ姿美人編）
30	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】		
20:00			
30			
21:00			
30			
22:00	【ValeoProの日】 26日(火)		
22:30			

時間	日（SUN） スタジオA	日（SUN） スタジオB	日（SUN） 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～(10) おはようストレッチ
30			映像
11:00		11:05～(45) MEGA DANZ ユジナ	10：55～(40) ヨガストレッチ
30			映像
12:00		12:10～(45)/31 オリジナルエアロ 堤	12:00～(25) ボールエクササイズ
30			
13:00			映像
30			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
30			13:55～(45) 腰痛改善 プログラム
15:00		15:00～(30) 膝腰肩すっきりEX	映像
30			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
30			16:00～(25) 簡化24式太極拳
17:00			映像
30			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】		
30			
19:00	最終チェックアウト時間【19：00】		
30			
20:00	【休館日】 1日(金)、15日(金)		
30			
21:00	【短縮営業日】 4日(月)、23日(土)		
30			
22:00	≪体力測定＆持久力測定≫ 今月の対象会員様 11月　5月入会の方です トレーナーにお申しつけください。		
22:30			

※　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。

※　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。

2024/10/18

頚肩腕健診実施のため21日、22日、25日、26日、28日、29日、30日は映像レッスンが16時スタートとなります。

Medical Fitness & Spa ValeoPro