

1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 ハワイアンフラ 初級 naoko		★ 10:00~(45)/31 ピギナーエアロ 保積	★ 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		★ 10:00~(60)/33 フラ基礎&ハワイ アンフラ(初級) naoko	★ 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		★ 10:00~(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ	★ 10:00~(45)/33 映像 おはようストレッチ		★ 10:00~(45)/33 映像 おはようストレッチ	★ 10:00~(15) おはようストレッチ		10:00	
11:00	★ 11:05~(45) ポルド・ブラ Junko	★ 11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	11:00	
12:00	★ 12:10~(45)/20 背骨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) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 12:10~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 12:10~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 12:10~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 12:10~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 12:10~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 12:10~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 12:10~(45)/33 やさしいピラティス 丸山	★ 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	★ 12:10~(45) 映像 腰痛改善プログラム		★ 12:10~(45) 映像 腰痛改善プログラム	★ 12:05~(20) 疲労回復マッサージ		12:00	
13:00		★ 13:15~(45) オキシジェノ 新井	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 13:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	13:00
14:00	★ 14:20~(45)/28 やさしいエアロ 塚本	★ 14:20~(45)/31 やさしいヨガ 佐相	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 14:20~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	14:00	
15:00	★ 15:25~(45) ポルド・ブラ 新井	★ 15:25~(45) やさしいピラティス 保木本	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:25~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	15:00	
16:00	★ 16:30~(45) やさしいヨガ 丸山	★ 16:30~(45) 映像 腰回リストレッチ	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 16:30~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	16:00	
17:00		★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	★ 17:15~(45) 映像 呼吸を深めるピラティス	17:00
18:00		★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	★ 18:15~(25) ボルエクササイズ	18:00
19:00	★ 19:00~(45) 映像 腰痛改善プログラム	★ 19:00~(45) 映像 腰痛改善プログラム	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 19:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	19:00	
20:00	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 20:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	20:00	
21:00	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	21:00
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】															【ValeoProの日】 26日(日)			22:00	
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】															【短縮営業日】 13日(月)			22:30	
																《体力測定&持久力測定》 今月の対象会員様 1月 7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。 【年始】 1/1・1/2・1/3 休館
 ※ 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。 1/4 9:25~21:00
 ※ 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。