

# 2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		★ 10:00~(45)/31 ピギナーエアロ 保積	★ 10:00~(45)/28 やさしいエアロ 保積		★ 10:00~(60)/33 フナ基礎&ハワイ アンパ(初級) naoko	★ 10:00~(45)/33 パレトン入門 Junko		★ 10:00~(45)/33 オキシジェノ nagisa	★ 10:00~(45)/28 美ユティBodywave YUMIN		★ 10:00~(45)/33 オキシジェノ nagisa	★ 10:00~(45)/33 美ユティBodywave YUMIN		★ 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			
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	★ 11:05~(45)/33 ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	★ 11:05~(45) FATBURN EXTREME 保積	★ 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) MEGA DANZ 今井	★ 11:05~(45) MEGA DANZ nagisa	★ 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	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		12:00			
30	★ 12:10~(45)/20 青盤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 塚本	★ 12:10~(45)/28 やさしいエアロ 野中		★ 12:10~(45)/28 やさしいエアロ 野中	★ 12:10~(45)/33 やさしいピラティス 丸山		★ 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) 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)/31 オリジナルエアロ 堤		12:00			
13:00																			13:00			
30		★ 13:15~(45) オキシジェノ 新井	★ 13:20~(15) 呼吸を深めるピラティス 映像	★ 13:15~(45) やさしい筋力 菅原	★ 13:15~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 13:25~(25) ボールエクササイズ 映像	★ 13:40~(45) ポルド・ブラ Junko	★ 13:40~(45) ポルド・ブラ Junko	★ 13:40~(60) 太極拳 徳江	★ 13:40~(60) 太極拳 徳江	★ 13:15~(45) ヨガ 浅野	★ 13:25~(25) 体引きあがるストレッチ 映像	★ 13:15~(45) ヨガ 浅野	★ 13:15~(45) ヨガ 浅野	★ 13:15~(45) ヨガ 浅野	★ 13:15~(45) ヨガ 浅野	★ 13:15~(45) ヨガ 浅野	★ 13:15~(45) ヨガ 浅野	★ 13:15~(45) ヨガ 浅野	13:00		
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	★ 13:55~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 14:00~(45) やさしいヨガ 佐相	★ 14:10~(25) 美尻エクササイズ 映像	★ 14:10~(20) からだが硬い人のヨガ	★ 14:10~(20) からだが硬い人のヨガ	★ 14:10~(20) からだが硬い人のヨガ	★ 14:15~(20) リフレッシュヨガ	★ 14:15~(20) リフレッシュヨガ	★ 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	★ 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	★ 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	★ 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	★ 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	★ 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	★ 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	★ 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	14:00	
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	★ 15:05~(45) やさしいパレトン 保木本	★ 15:05~(45) やさしいパレトン 保木本	★ 15:00~(45) FIGHT DO 45 nagisa	★ 15:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 15:00~(45) ココモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	★ 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) コア&パーソナル 塚本	★ 15:45~(45) コア&パーソナル 塚本	★ 15:45~(45) コア&パーソナル 塚本	★ 15:45~(45) コア&パーソナル 塚本	★ 15:45~(45) コア&パーソナル 塚本	★ 15:45~(45) コア&パーソナル 塚本	★ 15:45~(45) コア&パーソナル 塚本	★ 15:45~(45) コア&パーソナル 塚本	★ 15:45~(45) コア&パーソナル 塚本	15:00	
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	★ 16:30~(30) 腰回ストレッチ	★ 16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	★ 16:30~(25) ボールエクササイズ 映像	★ 16:15~(45) 映像	★ 16:15~(45) 映像	★ 16:15~(45) 映像	★ 16:05~(30) FIGHT DO 30/藤田	★ 16:05~(30) FIGHT DO 30/藤田	★ 16:30~(45) コア&パーソナル 塚本	★ 16:20~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	16:00	
17:00																			17:00			
30																			17:00			
18:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		18:00			
30	★ 18:15~(30) 美脚ヨガ	★ 18:15~(30) 美脚ヨガ	★ 18:15~(30) 美脚ヨガ	★ 17:55~(30)/28 はじめてエアロ:堤	★ 18:05~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 18:00~(20) リフレッシュヨガ	★ 18:00~(20) リフレッシュヨガ	★ 18:00~(20) リフレッシュヨガ	★ 18:10~(45) MEGA DANZ nagisa	★ 18:10~(45) MEGA DANZ nagisa	★ 18:05~(30) 腰回ストレッチ	★ 18:05~(30) 腰回ストレッチ	★ 18:05~(30) 腰回ストレッチ	★ 18:05~(30) 腰回ストレッチ	★ 18:05~(30) 腰回ストレッチ	★ 18:05~(30) 腰回ストレッチ	★ 18:05~(30) 腰回ストレッチ	★ 18:05~(30) 腰回ストレッチ	★ 18:05~(30) 腰回ストレッチ	★ 18:05~(30) 腰回ストレッチ	18:00	
19:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		19:00			
30	フリーサーキット 常時参加可能	★ 18:45~(45) FIGHT DO 45 nagisa	★ 19:00~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:45~(45)/31 オリジナルエアロ 堤	★ 18:50~(15) 呼吸を深めるピラティス 映像	★ 19:05~(20) からだ硬い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだ硬い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだ硬い人のヨガ	★ 19:15~(45)/31 オリジナルエアロ 菅原	★ 19:15~(45)/31 オリジナルエアロ 菅原	★ 19:00~(45) アンチエイジング 水木	★ 19:30~(30) 腰回ストレッチ	★ 19:30~(30) 腰回ストレッチ	★ 19:30~(30) 腰回ストレッチ	★ 19:30~(30) 腰回ストレッチ	★ 19:30~(30) 腰回ストレッチ	★ 19:30~(30) 腰回ストレッチ	★ 19:30~(30) 腰回ストレッチ	★ 19:30~(30) 腰回ストレッチ	★ 19:30~(30) 腰回ストレッチ	19:00	
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) モビリティエクササイズ ユジナ	★ 20:00~(20) からだ硬い人のヨガ	★ 19:45~(45) フィジカルトレーニング 堤	★ 20:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 19:50~(45) 太極拳 徳江	★ 19:50~(45) 太極拳 徳江	★ 19:50~(45) 太極拳 徳江	★ 20:20~(45) ポディメンテEX 菅原	★ 20:20~(45) ポディメンテEX 菅原	★ 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	★ 20:20~(25) ボールエクササイズ 映像	★ 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	★ 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	★ 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	★ 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	★ 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	★ 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	★ 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	★ 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	★ 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	20:00
21:00	★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		★	★		21:00			
30	★ 20:45~(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	★ 20:50~(45) ZUMBA 木村	★ 21:00~(20) おやすみストレッチ	★ 20:50~(45)/28 ピギナーエアロ 根岸	★ 21:00~(25) 体引きあがるストレッチ	★ 21:00~(25) 体引きあがるストレッチ	★ 21:00~(25) 体引きあがるストレッチ	★ 21:00~(25) 体引きあがるストレッチ	★ 21:00~(25) 体引きあがるストレッチ	★ 21:00~(45) はじめてhiphop asami	★ 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(水)			22:00			
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】															【短縮営業日】 11日(火)、24日(月)			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。空きが出来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。																						

