# 4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。**

## 月（MON）

**スタジオA**
- 12:10～(45)/20 骨盤コンディショニング 今井
- 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

**スタジオB**
- 10:00～(45)/38 ハワイアンフラ 初級 naoko
- 11:05～(45) ポルド・ブラ Junko
- 12:10～(45)/31 ビギナーエアロ 新井
- 13:15～(45) オキシジェノ 新井
- 14:20～(45)/31 やさしいエアロ 塚本
- 15:25～(45) ポルド・ブラ 新井
- 16:30 ～(45) やさしいヨガ 丸山
- 18:45～(45) FIGHT DO 45 nagisa
- 19:45～(45) モビリティエクササイズ ユジナ
- 20:45～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 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。
- 映像 13:20～(15) 呼吸を深めるピラティス
- 映像 13:55～(45) 自律神経を整えるヨガ
- ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
- 映像 16:30～(30) 腰回りストレッチ
- 映像 18:15～(30) 美尻エクササイズ
- 映像 19:00～(45) 腰痛改善プログラム
- 映像 20:00～(20) からだが硬い人のヨガ
- 映像 20:30～(15) 呼吸を深めるピラティス
- 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ

## 火（TUE）

**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
- 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
- 15:20～(30) リカバリーEX
- フリーサーキット 16:10～16:40
- 18:45～(45)/31 オリジナルエアロ 堤
- 19:45～(45) フィジカルトレーニング 堤
- 20:50～(45) ZUMBA 木村

**スタジオB**
- 10:00～(45)/31 ビギナーエアロ 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 菅原
- 14:00～(45) やさしいヨガ 佐相
- 15:05～(45) やさしいバレトン 保木本
- 16:10～(45)/31 ビギナーエアロ 武田
- 17:55～(30)/31 はじめてエアロ：堤

**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。
- 映像 13:15～(45) 腰痛改善プログラム
- 映像 14:10～(30) 美尻エクササイズ
- 映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ
- 映像 18:05～(15) 疲労回復ストレッチ
- 映像 18:50～(15) 呼吸を深めるピラティス
- 映像 19:20～(20) リフレッシュヨガ
- 映像 20:00～(45) 自律神経を整えるヨガ
- 映像 21:00～(20) おやすみストレッチ

## 水（WED）

**スタジオA**
- 10:00～(45)/30 やさしいヨガ 佐相
- 場所変更 11:05～(45) FATBURN EXTREME 保積
- 12:50～(30)/25 はじめてエアロ：塚本
- 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
- 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
- 16:15～(45) 隔週レッスン 田島
- 17:40～(45) MEGA DANZ 今井
- 18:45～(45) ハワイアンフラ（初～中級） naoko
- 19:50～(45) 太極拳 徳江
- 20:50～(45)/31 ビギナーエアロ 根岸

**スタジオB**
- 10:00～(45)/31 やさしいエアロ 保積
- 時間 場所変更 11:35～(45)/31 ビギナーエアロ 塚本
- 時間変更 12:40～(45) ZUMBA GOLD 木村
- 要注意 13:40～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 木村
- 15:00～(45) FIGHT DO 45 nagisa

**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。
- 映像 13:25～(40) スタイルアップヨガ
- 映像 14:10～(20) からだが硬い人のヨガ
- ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
- 映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ
- 2日、16日、30日 身体の機能改善 コンディショニング 9日、23日 背骨の調律 エクササイズ Sintex@Tone
- 映像 18:00～(20) リフレッシュヨガ
- 映像 18:30～(45) 腰痛改善プログラム
- 映像 19:30～(20) 疲労解消マッサージ
- 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ
- 映像 21:00～(25) 体引きあがるストレッチ

## 木（THU）

**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
- 12:35～(45)/28 ビギナーエアロ 根岸
- 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
- 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
- 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
- 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原

**スタジオB**
- 10:00～(60)/38 フラ基礎＆ハワイアンフラ（初級） naoko
- 時間変更 11:25～(45)/31 やさしいエアロ 野中
- 時間変更 12:25～(45) ピラティス 野中
- 13:40～(60) 太極拳 徳江
- 時間変更 15:10～(45)/33 やさしいピラティス 永塚
- 時間変更 16:15～(30) FIGHTDO30/森田
- 時間変更 17:05～(30) オキシジェノ30/森田
- 18:10～(45) MEGA DANZ nagisa

**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。
- 映像 13:20～(45) 自律神経を整えるヨガ
- 疲労 14:15～(20) リフレッシュヨガ
- ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
- 映像 18:05～(30) 美尻エクササイズ
- 映像 18:40～(20) 疲労解消マッサージ
- 映像 19:05～(20) からだが硬い人のヨガ
- 映像 19:35～(15) 呼吸を深めるピラティス
- 映像 20:00～(30) 美脚ヨガ
- 疲労 20:35～(15) 疲労回復ストレッチ
- 疲労 21:00～(20) おやすみストレッチ

## 金（FRI）

**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
- 13:00～(45) はじめてhiphop kyohei
- 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
- 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
- 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
- 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
- 20:00～(45)/31 ビギナーエアロ 野中
- 21:00～(45) はじめてhiphop asami

**スタジオB**
- 10:00～(45)/33 バレトン入門 Junko
- 11:05～(45) MEGA DANZ 今井
- 12:10～(45)/33 やさしいピラティス 丸山
- 13:15～(45) ヨガ 浅野
- 14:20 ～(45) バレトン 保木本
- 15:25～(45)/31 らくらくエアロ 塚本
- 16:30 ～(45) コア＆ヤーナリズム 塚本
- 19:00～(45) アンチ・エイジングヨガ 水木

**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。
- 映像 13:25～(25) 体引きあがるストレッチ
- 映像 14:10～(30) 美脚ヨガ
- ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
- 映像 16:20～(45) 腰痛改善プログラム
- 映像 18:30～(45) 自律神経を整えるヨガ
- 映像 19:30～(30) 腰回りストレッチ
- 映像 20:10～(40) スタイルアップヨガ
- 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ

## 土（SAT）

**スタジオA**
- 10:00～(45)/28 美ューティBodywave YUMIN
- 11:05～(45) FIGHT DO 45 nagisa
- 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
- 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
- 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
- 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

**スタジオB**
- 10:00～(45)/30 オキシジェノ nagisa
- 11:05～(45) ハワイアンフラ（初～中級） naoko
- 12:10～(45) ダンスエアロ ユジナ
- 13:15～(45) フィジカルトレーニング 菅原
- 14:20～(45)/31 ビギナーエアロ 根岸
- 15:45～(45) ケアストレッチ 菅原
- 17:00～(45) ZUMBA 木村
- 18:05～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 木村

**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。
- 映像 13:25～(30) 腰回りストレッチ
- 映像 14:10～(40) スタイルアップヨガ
- ロコモ健診の為、利用不可 ご迷惑お掛け致します。
- 映像 16:40～(35) くつろぎヨガ
- 映像 17:25～(20) からだが硬い人のヨガ
- 映像 18:00～(30) 美脚ヨガ
- 映像 18:35～(15) 呼吸を深めるピラティス
- 映像 19:00～(25) 体引きあがるストレッチ

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】

**【ValeoProの日】**
26日(土)

## 日（SUN）

**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
- 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
- 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

**スタジオB**
- 10:00～(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ
- 11:05～(45) MEGA DANZ ユジナ
- 12:10～(45)/31 オリジナルエアロ 堤
- 13:45～(45) やさしいヨガ 水木
- 15:00～(30) リカバリーEX
- 16:00～(45) ラテンエアロ 木村

**ヴァレオルーム**
- 映像 10:00～(15) おはようストレッチ
- 映像 10:30～(45) 自律神経を整えるヨガ
- 映像 11:25～(30) 美脚ヨガ
- 映像 12:05～(30) 美尻エクササイズ
- 映像 12:35～(35) くつろぎヨガ
- 映像 13:15～(25) 体引きあがるストレッチ
- 疲労 13:50～(20) 疲労解消マッサージ
- 映像 14:15～(20) からだが硬い人のヨガ
- 映像 14:45～(45) 腰痛改善プログラム
- 映像 15:45～(15) 呼吸を深めるピラティス
- 映像 16:10～(30) 美脚ヨガ
- 映像 16:55～(25) 体引きあがるストレッチ

フィットネスエリア終了時間【18:30】
最終チェックアウト時間【19:00】

**【休館日】**
4日（金）、18日（金）

**【短縮営業日】**
29日（火）

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

フィットネスエリア終了時間【22:00】
最終チェックアウト時間【22:30】

2025/3/30

※　10時スタートレッスン★マークと★マーク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。※　荷物は館内備品の上には乗せず、レッスン進行の妨げにならない場所に置いてください。
※　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。

Medical Fitness & Spa ValeoPro