

5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。

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			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)											
スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールーム									
9:25		★												★					★		9:25								
10:00		10:00～(45)/38 ハワイアンフラ 初級 naoko												10:00～(45)/33 バレトン入門 Junko		★ 要注意 10:00～(45)/25 はじめてエアロ YUMIN	10:00～(45)/30 オキシジェノ nagisa		★ 映像 10:00～(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ	10:00～(15) おはようストレッチ 映像	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		ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	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。	11:05～(45) FATBURN EXTREME 保積	11:35～(45)/31 ピギナーエアロ 塚本	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★ 時間変更 11:30～(45)/31 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。	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	11:05～(45) MEGA DANZ 今井	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	11:05～(45) FIGHT DO 45 nagisa	11:05～(45) ハワイアンフラ (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。	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★ 映像 11:05～(45) MEGA DANZ ユジナ	10:30～(45) 自律神経を 整えるヨガ 映像	30								
11:00		11:05～(45) ポルド・ブラ Junko																			11:00								
30	★	★																	★	11:25～(30) 美脚ヨガ 映像	30								
12:00	12:10～(45)/20 青鯨コンディショニング 今井	12:10～(45)/31 ピギナーエアロ 新井																			12:00								
30																					30								
13:00		13:15～(45) オキシジェノ 新井	★ 映像 13:20～(15) 呼吸を深めるピラティス 映像		12:55～(45) やさしい筋トレ 菅原	★ 映像 13:15～(45) 腰痛改善 プログラム															13:00								
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)/31 やさしいエアロ 塚本	13:55～(45) 自律神経を 整えるヨガ 映像	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 14:10～(30) 美尻エクササイズ	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～(20) からだ硬い人のヨガ	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★ 時間変更 13:25～(40) スタイルアップヨガ	13:45～(45) コアトレーニング&ストレッチ 映像	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 13:20～(45) 自律神経を 整えるヨガ	14:15～(20) リフレッシュヨガ 映像	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～(30) 美脚ヨガ	★ 映像 14:10～(40) スタイルアップヨガ	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 13:45～(45) やさしいヨガ 水木	13:50～(20) 疲労解消マッサージ 映像	14:00								
14:00			ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	15:20～(30) リカバリーEX	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								
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 16:30～(30) 腰回リストレッチ	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 ピギナーエアロ 武田	★ 映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	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	16:30～(30) 美尻エクササイズ	★ 映像 16:15～(30) FIGHTDO30/森田	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&サーナリズム 塚本	★ 映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	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 16:40～(35) くつろぎヨガ	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 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	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～(45) ラテンエアロ 木村	16:10～(30) 美脚ヨガ 映像	15:00								
15:00																					30								
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		★ 映像 18:15～(30) 美尻エクササイズ		★ 映像 17:55～(30)/31 はじめてエアロ・堤	★ 映像 18:05～(15) 疲労回復ストレッチ															30								
17:00																					17:00								
30																					30								
18:00			★ 映像 18:45～(45) FIGHT DO 45 nagisa	19:00～(45) 腰痛改善 プログラム	フリーサーキット 常時参加可能	オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:50～(15) 呼吸を深めるピラティス 映像	フリーサーキット 常時参加可能	19:20～(20) リフレッシュヨガ	★ 映像 18:45～(45) ハワイアンフラ (初～中級) naoko	★ 映像 19:30～(20) 疲労解消マッサージ	フリーサーキット 常時参加可能	19:15～(45)/31 オリジナルエアロ 菅原	★ 映像 19:05～(20) からだ硬い人のヨガ	フリーサーキット 常時参加可能	19:00～(45) アンチエイジングヨガ 水木	★ 映像 19:30～(30) 腰回リストレッチ	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 18:05～(45) コアトレーニング&ストレッチ 木村	★ 映像 18:35～(15) 美脚ヨガ	18:00～(30) 美脚ヨガ 映像	18:00							
19:00	フリーサーキット 常時参加可能	19:45～(45) モビリティエクササイズ ユジナ	★ 映像 20:00～(20) からだ硬い人のヨガ	フリーサーキット 常時参加可能	19:45～(45) フィジカルトレーニング 堤	★ 映像 20:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ															19:00								
20:00	お気軽に ご参加ください		★ 映像 20:30～(15) 呼吸を深めるピラティス 映像																			20:00							
30		20:45～(45) コアトレーニング&ストレッチ 野中	★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 映像 21:00～(20) おやすみストレッチ															30								
21:00																					21:00								
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】															★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ							
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】															★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ							
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			★ 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ		
																					★ 映像 21:								