

7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			
	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		★			★		★	★			★			★			★			9:25		
10:00		10:00～(45)/38 ハワイアンフラ 初級 naoko			10:00～(45)/31 ビギナーエアロ 保積		10:00～(45)/30 やさしいヨガ 佐相	10:00～(45)/31 やさしいエアロ 保積			10:00～(60)/38 フラ基礎&ハワイ アンフラ(初級) naoko		10:00～(45)/33 バレトン入門 Junko		10:00～(30) おはようストレッチ	10:00～(45)/30 オキシジェノ nagisa		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			フリーサーキット						フリーサーキット			フリーサーキット			フリーサーキット			フリーサーキット	10:30～(45) 自律神経を 整えるヨガ 映像	30	
11:00	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	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 ビギナーエアロ 塚本	ロコモ健診の 為、利用不可 ご迷惑お掛け 致します。	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	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。	★	11:00～(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	11:05～(45) MEGA DANZ ユジナ	11:25～(30) 美脚ヨガ 映像	11:00
30																				30		
12:00		12:10～(45)/31 ビギナーエアロ 新井					12:45～(30)/25 はじめてエアロ 塚本	12:40～(45) ZUMBA GOLD 木村		12:35～(45)/28 ビギナーエアロ 根岸	12:30～(45) ピラティス 野中		12:00～(45)/15 骨盤コンディショニング 今井	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)/31 オリジナルエアロ 堤	12:05～(30) 美尻エクササイズ 映像	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		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	13:25～(40) スタイルアップヨガ	映像 13:45～(45) コアドレニング&ストレッチ	13:20～(45) 自律神経を 整えるヨガ	映像 13:00～(45) はじめてhiphop kyohei	13:15～(45) ヨガ 浅野	映像 13:25～(25) 体引きあがるストレッチ	13:00～(45) 映像 13:15～(45) フィジカルトレーニング 菅原	映像 13:25～(30) 腰回りストレッチ	13:45～(45) 映像 13:50～(20) 疲労解消マッサージ	13:15～(25) 体引きあがるストレッチ			映像	13:00		
30	★	13:55～(45) 自律神経を 整えるヨガ		フリーサーキット	14:00～(45) やさしいヨガ 佐相	映像 14:10～(30) 美尻エクササイズ	14:10～(20) からだが硬い人のヨガ	フリーサーキット	14:10～(20) からだが硬い人のヨガ	映像 14:15～(20) リフレッシュヨガ	14:20～(45) バレトン 保木本	映像 14:10～(30) 美脚ヨガ	フリーサーキット	14:20～(45)/31 ビギナーエアロ 根岸	14:10～(40) スタイルアップヨガ	14:45～(45) 腰痛改善 プログラム	14:15～(20) からだが硬い人のヨガ	映像 14:15～(20) からだが硬い人のヨガ	14:00			
30	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	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	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。	15:20～(30) リカバリー-EX	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。	★	15:10～(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。	★	15:25～(45)/31 らくらくエアロ 塚本	15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	15:00～(30) リカバリー-EX	15:45～(15) 呼吸を深めるピラティス 映像	15:00				
16:00	★	15:25～(45) ポルド・ブラ 新井		★	16:10～(45)/31 ビギナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	16:10～(45)/31 映像 16:30～(30) 隔週レッスン 田島	16:15～(45) 映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	16:10～(45)/31 映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	★	16:15～(30) FIGHTDO30/森田	16:10～(45)/31 映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	★	16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	16:10～(45)/31 映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	16:40～(35) くつろぎヨガ	16:10～(30) 美脚ヨガ	16:00				
30	フリーサーキット	16:10～16:40 やさしいヨガ 丸山	映像 16:30～(30) 腰回りストレッチ	フリーサーキット	16:10～16:40 映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	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	17:40～(45) MEGA DANZ 今井	18:00～(20) リフレッシュヨガ	18:10～(45) MEGA DANZ nagisa	18:05～(30) 美尻エクササイズ	18:30～(45) 腰痛改善 プログラム	18:05～(30) 美尻エクササイズ	18:30～(45) 腰痛改善 プログラム	18:05～(30) 美尻エクササイズ	18:30～(45) 腰痛改善 プログラム	18:05～(30) 美尻エクササイズ	18:30～(45) 腰痛改善 プログラム	18:05～(30) 美尻エクササイズ	18:00			
30																				30		
18:00		18:45～(45) FIGHT DO 45 nagisa	映像 18:15～(30) 美尻エクササイズ	映像 18:45～(45)/31 オリジナルエアロ 堤	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	18:45～(45) 映像 18:50～(15) 呼吸を深めるピラティス	18:30～(45) 映像 18:40～(20) 疲労回復マッサージ	18:05～(20) からだが硬い人のヨガ	★	19:05～(20) からだが硬い人のヨガ	18:35～(15) 呼吸を深めるピラティス	19:00～(45) アンチエイジングヨガ 水木	19:30～(30) 腰回りストレッチ	19:00～(25) 体引きあがるストレッチ	18:05～(45) コアドレニング&ストレッチ	18:35～(15) 呼吸を深めるピラティス	19:00～(25) 体引きあがるストレッチ	18:00			
30	フリーサーキット	19:00～(45) 腰痛改善 プログラム	フリーサーキット	フリーサーキット	19:45～(45) 映像 20:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	常時参加可能	19:50～(45) 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	19:30～(20) 疲労回復マッサージ	19:15～(45)/31 オリジナルエアロ 菅原	常時参加可能	19:35～(15) 呼吸を深めるピラティス	19:05～(20) からだが硬い人のヨガ	19:30～(45) 映像 20:00～(30) 美脚ヨガ	20:10～(40) スタイルアップヨガ	20:00～(45)/31 映像 20:10～(25) 疲労回復ストレッチ	20:00～(45)/31 映像 20:10～(25) 疲労回復ストレッチ	20:00～(45)/31 映像 20:10～(25) 疲労回復ストレッチ	20:00～(45)/31 映像 20:10～(25) 疲労回復ストレッチ	19:00			
30	常時参加可能	19:45～(45) モビリティエクササイズ ユジナ	20:00～(20) からだが硬い人のヨガ	常時参加可能	20:00～(45) 映像 20:30～(15) 呼吸を深めるピラティス	常時参加可能	20:30～(45)/31 映像 21:00～(20) おやすみストレッチ	20:05～(35) くつろぎヨガ	20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	常時参加可能	20:35～(15) 疲労回復ストレッチ	20:05～(35) くつろぎヨガ	20:35～(15) 疲労回復ストレッチ	20:10～(40) スタイルアップヨガ	20:35～(15) 疲労回復ストレッチ	20:10～(40) スタイルアップヨガ	20:35～(15) 疲労回復ストレッチ	20:10～(40) スタイルアップヨガ	20:35～(15) 疲労回復ストレッチ	20:00		
21:00	お気軽に ご参加ください	20:45～(45) 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ	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	21:00～(20) おやすみストレッチ	20:50～(45)/31 映像 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～(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～(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			
30																				30		
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】															【ValeoProの日】 26日(土)			22:00			
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】															【短縮営業日】 21日(月)			22:30			
																《体力測定&持久力測定》 今月の対象会員様 7月 1月入会の方です トレーナーにお申しつけください。						

- ※ 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。
- ※ レッスン開始後の途中入退場は、身体に負担がかかりますので禁止とさせていただきます。 ※ 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。空気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。

2025/6/5

Medical Fitness & Spa
ValeoPro