

9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												
30	フリーサーキット	映像 10:00~(45)/38 ハワイアンフラ 初級 naoko	映像 10:00~(45) 腰痛改善 プログラム	フリーサーキット	★	映像 10:00~(45)/31 ピギナーエアロ 保積	映像 10:00~(15) 疲労回復ストレッチ	映像 10:00~(45)/30 やさしいヨガ 佐相	映像 10:00~(45)/31 やさしいエアロ 保積	映像 10:00~(25) 体引きあがるストレッチ	フリーサーキット	★	映像 10:00~(60)/38 フラ基礎&ハワイ アンフラ(初級)	映像 10:00~(30) おはようストレッチ	映像 10:00~(45)/33 バレトン入門 Junko	映像 10:00~(20) 疲労回復マッサージ	映像 10:00~(30) おはようストレッチ	映像 10:00~(45)/30 オキシジェン nagisa	映像 10:00~(30) 美脚ヨガ	フリーサーキット	★	映像 10:00~(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ	映像 10:00~(15) おはようストレッチ	10:30~(45) 自律神経を 整えるヨガ	10:30~(45) 自律神経を 整えるヨガ	11:00					
11:00	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	映像 11:05~(45) ポルド・ブラ Junko	映像 11:00~(20) からだが硬い人のヨガ	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	映像 11:05~(45) FATBURN EXTREME 保積	映像 11:00~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 11:00~(45) 腰痛改善 プログラム	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 11:00~(30) 腰回りストレッチ	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	映像 11:30~(45)/31 やさしいエアロ 塚本	映像 11:30~(45)/31 やさしいピラティス 丸山	映像 11:00~(45) MEGA DANZ 今井	映像 11:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	映像 11:05~(45) FIGHT DO 45 nagisa	映像 11:00~(40) スタイルアップヨガ	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	映像 11:30~(45) フィットネスフラ (ベーシック編)	11:30~(45) 自律神経を 整えるヨガ	11:30~(45) 自律神経を 整えるヨガ	11:30					
12:00																												12:00			
30																												12:30~(20) 疲労回復マッサージ	12:30~(25) 体引きあがるストレッチ	12:30~(25) 体引きあがるストレッチ	12:30
13:00																												13:00			
30																												13:15~(45) オキシジェン 新井	映像 13:20~(15) 呼吸を深めるピラティス	映像 13:25~(25) 体引きあがるストレッチ	13:15
14:00	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 13:55~(45) 自律神経を 整えるヨガ	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 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	映像 13:45~(45) コトレニング&ストレッチ 木村	映像 14:10~(20) からだが硬い人のヨガ	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 14:15~(20) リフレッシュヨガ	映像 13:40~(60) 太極拳 徳江	映像 14:20~(45) バレトン 保木本	映像 14:10~(30) 美脚ヨガ	映像 14:10~(40) スタイルアップヨガ	映像 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	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	映像 13:50~(20) 疲労回復マッサージ	13:45~(45) やさしいヨガ 水木	13:45~(45) やさしいヨガ 水木	13:45					
15:00																												15:00			
30																												15:25~(45) ポルド・ブラ 新井	映像 15:25~(30) くつろぎヨガ	映像 15:25~(30) リカバリーEX	15:25
16:00	フリーサーキット 16:10~16:40	映像 16:30~(45) 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 16:10~(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 16:10~16:40	映像 16:15~(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30~(30) 美尻エクササイズ	フリーサーキット 16:10~16:40	★	映像 16:15~(30) FIGHTDO30/轟田	映像 16:30~(45) コア&ヤーマニズム 塚本	映像 16:20~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20~(45) 腰痛改善 プログラム	フリーサーキット 16:10~16:40	映像 16:20~(45) 腰痛改善 プログラム	フリーサーキット 16:10~16:40	映像 16:20~(45) 腰痛改善 プログラム	フリーサーキット 16:10~16:40	★	映像 16:00~(45) ラテンエアロ 木村	映像 16:10~(30) 美脚ヨガ	16:00~(45) ラテンエアロ 木村	16:00					
17:00																												17:00			
30																												17:05~(30) オキシジェン/轟田	映像 17:05~(30) オキシジェン/轟田	映像 17:05~(30) オキシジェン/轟田	17:05
18:00																												18:00			
30																												18:15~(30) 美尻エクササイズ	映像 18:05~(15) 疲労回復ストレッチ	映像 18:05~(15) 疲労回復ストレッチ	18:15
19:00	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 18:45~(45) FIGHT DO 45 nagisa	映像 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 お気軽に ご参加ください	★	映像 18:45~(45)/31 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	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 18:45~(45) ハワイアンフラ (初~中級) naoko	映像 19:30~(20) 疲労回復マッサージ	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 19:15~(45)/31 オリジナルエアロ 菅原	映像 19:05~(20) からだが硬い人のヨガ	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 19:00~(45) アンチエイジングヨガ 水木	映像 19:00~(45) フィットネスフラ (ベーシック編)	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 19:00~(25) 体引きあがるストレッチ	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) 自律神経を 整えるヨガ	映像 18:05~(30) 美脚ヨガ	18:05~(45) 自律神経を 整えるヨガ	18:05~(45) 自律神経を 整えるヨガ	18:05					
20:00																												20:00			
30	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	映像 19:45~(45) モビリティエクササイズ ユジナ	映像 20:00~(20) からだが硬い人のヨガ	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 19:45~(45) フィジカルトレーニング 堤	映像 20:30~(15) 呼吸を深めるピラティス	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	映像 20:05~(35) くつろぎヨガ 徳江	映像 20:05~(35) くつろぎヨガ	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 20:20~(45) ポディンテEX 菅原	映像 20:35~(15) 疲労回復ストレッチ	映像 20:00~(30) 美脚ヨガ	映像 20:10~(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 20:10~(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 20:10~(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 20:00~(45)/31 ピギナーエアロ 野中	映像 20:10~(40) スタイルアップヨガ	20:00~(45) ピギナーエアロ 野中	20:00					
21:00																												21:00			
30																												21:00			
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】															【ValeoProの日】 26日(金)			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】			【短縮営業日】 15日(月)、23日(火)			【休館日】 5日(金)、19日(金)			最終チェックアウト時間【19:00】			22:00
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】																											22:30			

- ※ 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。
- ※ 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