

1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)		
	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	★	映像 10:00～(45)/38 ハワイアン 初級 naoko	映像 10:00～(45) 腰痛改善 プログラム	★	映像 10:00～(45)/31 ピグナーエアロ 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	★	映像 10:00～(60)/38 フラ基礎&ハワイ アンブラ(初級) naoko	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) 疲労解消マッサージ	映像 10:00～(30) おはようストレッチ	映像 10:00～(45)/30 オキシジェノ nagisa	映像 10:00～(30) 美脚ヨガ	10:00		
30	フリーサーキット			フリーサーキット															映像 10:30～(45) おはようストレッチ	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	映像 11:00～(20) からだが硬い人のヨガ	常時参加可能	11:05～(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	映像 11:00～(15) 呼吸を深めるピラティス	11:05～(45) FATBURN EXTREME 保積	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	11:00～(30) 腰回リストレッチ	フリーサーキット	11:30～(45)/31 やさしいエアロ 野中	映像 11:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	11:05～(45) MEGA DANZ 今井	11:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	11:05～(45) FIGHT DO 45 nagisa	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	11:05～(45) MEGA DANZ ユジナ	11:00		
30																			映像 11:30～(45) フィットネス プログラム (パーソナル編)	30		
12:00	★	映像 12:10～(45)/31 ピグナーエアロ 新井	映像 12:00～(30) 腰回リストレッチ			映像 12:00～(25) 体引きあがるストレッチ	映像 12:45～(30)/25 はじめてエアロ・塚本	映像 12:00～(30) 美尻エクササイズ	★	映像 12:35～(45)/28 ピグナーエアロ 根岸	映像 12:30～(45) ピラティス 野中	映像 12:00～(45)/15 骨盤コンディショニング 今井	映像 12:10～(45)/33 やさしいピラティス 丸山	映像 12:00～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 12:10～(45) ダンスエアロ ユジナ	映像 12:00～(20) 疲労解消マッサージ	映像 12:30～(25) 体引きあがるストレッチ	映像 12:10～(45)/31 オリジナルエアロ 堤	映像 12:35～(35) くつろぎヨガ	12:00		
30		映像 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		映像 13:25～(40) スタイルアップヨガ	映像 13:45～(45) ヨガ 浅野	映像 13:20～(45) 自律神経を 整えるヨガ	映像 13:40～(60) 太極拳 徳江	映像 14:15～(20) リフレッシュヨガ	映像 13:15～(45) ヨガ 浅野	映像 13:25～(30) 腰回リストレッチ	映像 13:15～(45) フィジカルトレーニング 菅原	映像 13:25～(40) スタイルアップヨガ	映像 13:45～(45) 隔週レッスン 水木	映像 14:15～(20) からだが硬い人のヨガ	13:00			
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	14:20～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	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	14:00～(45) やさしいヨガ 佐相	映像 14:10～(30) 美尻エクササイズ	映像 15:00～(30) 美脚ヨガ	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	14:10～(20) からだが硬い人のヨガ	映像 15:00～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 15:10～(45)/33 やさしいピラティス 永塚	映像 15:00～(30) 腰回リストレッチ	映像 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 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	14:20～(45)/31 ピグナーエアロ 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 14:45～(45) 腰痛改善 プログラム	14:00		
30		15:25～(45) ポルド・ブラ 新井	映像 15:00～(35) くつろぎヨガ	映像 15:20～(30) リカバリーEX	映像 15:05～(45) やさしいバレトン 保木本	映像 15:00～(30) 美脚ヨガ	映像 15:20～(30) リカバリーEX	映像 15:00～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 15:10～(45)/33 やさしいピラティス 永塚	映像 15:00～(30) 腰回リストレッチ	映像 15:25～(45)/31 らくらくエアロ 塚本	映像 15:00～(40) スタイルアップヨガ	映像 15:25～(45) らくらくエアロ 塚本	映像 15:00～(40) スタイルアップヨガ	映像 15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	映像 16:00～(45) ランニング 木村	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	15:00			
16:00	フリーサーキット 16:10～16:40	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 16:10～16:40	映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	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	映像 16:10～16:40	映像 16:15～(45) FIGHT DO 45 森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～16:40	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～16:40	映像 17:00～(45) ZUMBA 木村	映像 17:25～(20) からだが硬い人のヨガ	映像 17:55～(25) 体引きあがるストレッチ	16:00			
30																				30		
17:00																				17:00		
30																				30		
18:00			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	映像 18:30～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:00～(20) リフレッシュヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 18:05～(30) リフレッシュヨガ	映像 18:10～(45) MEGA DANZ nagisa	映像 18:05～(30) リフレッシュヨガ	映像 18:40～(20) 疲労解消マッサージ	映像 18:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	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) 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	映像 18:00～(30) 美脚ヨガ	映像 18:00～(30) 美脚ヨガ	映像 18:00～(30) 美脚ヨガ	18:00		
30		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	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	映像 19:05～(20) リフレッシュヨガ	映像 18:45～(45) ハワイアン 初～中級 naoko	映像 19:30～(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	フリーサーキット 常時参加可能	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	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	映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	映像 20:35～(15) 疲労回復ストレッチ	映像 21:00～(20) おやすみストレッチ	映像 21:00～(25) 体引きあがるストレッチ	19:00		
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) からだが硬い人のヨガ	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	映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	映像 19:50～(45) 太極拳 徳江	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	19:00		
30	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	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	常時参加可能	20:50～(45) ZUMBA 木村	映像 21:00～(20) おやすみストレッチ	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 20:50～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	20:00		
21:00																				21:00		
30																				30		
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】																			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び際は、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名様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。

【年始】 1/1・1/2・1/3 休館
1/4 9：25～19：00