

3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)															
9:25	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			
10:00	★ 10:00~(30) 肩甲骨はがしEX	★ 10:00~(45)/30 ハワイアンプラ 初級 naoko	★ 10:00~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 10:00~(30)/12 はじめてステップ/福島	★ 10:00~(45)/31 ピギナーエアロ 保積	★ 10:00~(18) 疲労回復ストレッチ	★ 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~(25) 体引きあがるストレッチ	★ 10:00~(30) リンパストレッチ	★ 10:00~(45) ハワイアンプラ (初級)&アラベース naoko	★ 10:00~(30) ストレッチ	★ 10:00~(45)/15 靭帯コンディショニング	★ 10:00~(20) 疲労解消マッサージ	★ 10:00~(30) ストレッチ	★ 10:00~(45)/30 オキシジェノ	★ 10:00~(30) 美脚ヨガ	★ 10:00~(30) 肩甲骨はがしEX	★ 10:00~(45)/33 フィジカルトレーニング	★ 10:00~(20) ストレッチ	10:00	
11:00	★ フリーサーキット (11:00~11:30)	★ 11:05~(45) やさしいヨガ 丸山	★ 11:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ フリーサーキット (11:00~11:30)	★ 11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	★ 11:30~(25) 体引きあがるストレッチ	★ 11:05~(45) FATBURN EXTREME	★ 11:35~(45)/31 ピギナーエアロ 塚本	★ 11:00~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 11:00~(30) リハビリ-EX	★ 11:00~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 11:00~(30) 腰回りストレッチ	★ フリーサーキット (11:00~11:30)	★ 11:05~(45) MEGA DANZ 今井	★ 11:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 11:00~(45) ハワイアンプラ (初~中級) naoko	★ 11:05~(45) FIGHT DO 45 nagisa	★ 11:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ フリーサーキット (11:00~11:30)	★ 11:05~(45) MEGA DANZ ユジナ	★ 11:25~(20) からだが良い人のヨガ	11:00
12:00	★ ボイスサーキット (11:30~14:00)	★ 12:10~(45)/31 ピギナーエアロ 新井	★ 12:00~(30) 腰回りストレッチ	★ ボイスサーキット (11:30~14:00)	★ 12:55~(45) やさしい筋トレ 菅原	★ 13:15~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 12:45~(30)/25 はじめてエアロ 塚本	★ 12:40~(45) ZUMBA GOLD 木村	★ 13:25~(40) スタイルアップヨガ	★ 13:40~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 13:25~(40) スタイルアップヨガ	★ 13:40~(45) 太極拳 徳江	★ ボイスサーキット (11:30~14:00)	★ 13:15~(45) ヨガ 浅野	★ 13:25~(25) 体引きあがるストレッチ	★ 13:15~(45) フィジカルトレーニング	★ 13:25~(30) 腰回りストレッチ	★ 13:15~(45) フィジカルトレーニング	★ フリーサーキット (14:00~14:30)	★ 13:45~(45) 隔週レッスン	★ 13:50~(20) 疲労解消マッサージ	12:00
13:00	★ ボイスサーキット (11:30~14:00)	★ 13:15~(45) オキシジェノ 新井	★ 13:55~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ フリーサーキット (14:00~14:30)	★ 14:00~(45) やさしいヨガ 佐相	★ 14:10~(30) 美尻エクササイズ	★ 14:00~(30) コアトレーニング&ストレッチ	★ 14:10~(20) からだが良い人のヨガ	★ 14:10~(20) からだが良い人のヨガ	★ 14:15~(20) リフレッシュヨガ	★ 14:10~(20) からだが良い人のヨガ	★ 14:15~(20) リフレッシュヨガ	★ ボイスサーキット (11:30~14:00)	★ 14:20~(45) パレト 保木本	★ 14:10~(30) 美脚ヨガ	★ 14:20~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	★ 14:10~(40) スタイルアップヨガ	★ 15:00~(30) 美尻エクササイズ	★ フリーサーキット (14:00~14:30)	★ 14:45~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 14:15~(20) からだが良い人のヨガ	13:00
14:00	★ フリーサーキット (14:00~14:30)	★ 14:20~(45)/31 やさしいエアロ 塚本	★ 15:00~(35) くつろぎヨガ	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 15:05~(45) やさしいパレト 保木本	★ 15:00~(30) 美脚ヨガ	★ 15:00~(30) リハビリ-EX	★ 15:00~(45) FIGHT DO 45 nagisa	★ 15:00~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 15:00~(30) 腰回りストレッチ	★ 15:00~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 15:00~(30) 腰回りストレッチ	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 15:25~(45)/31 らくらくエアロ 塚本	★ 15:00~(40) スタイルアップヨガ	★ 15:00~(30)/12 はじめてステップ/福島	★ 15:00~(30) 美尻エクササイズ	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 15:45~(45) ケアストレッチ 菅原	★ 16:00~(45) ラテンエアロ 木村	★ 15:45~(15) 呼吸を深めるピラティス	14:00
15:00	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 16:30~(45) やさしいヨガ 丸山	★ 16:30~(30) 腰回りストレッチ	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	★ 16:30~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 16:15~(45) 隔週レッスン 田島	★ 17:20~(30) 腰回りストレッチ	★ 17:40~(45) MEGA DANZ 今井	★ 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:10~(45) MEGA DANZ nagisa	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 18:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 18:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 18:05~(45) 疲労解消マッサージ	★ 18:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 17:00~(45) ZUMBA 木村	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:10~(30) 美脚ヨガ	15:00
16:00	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 16:30~(45) やさしいヨガ 丸山	★ 16:30~(30) 腰回りストレッチ	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	★ 16:30~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 16:15~(45) 隔週レッスン 田島	★ 17:20~(30) 腰回りストレッチ	★ 17:40~(45) MEGA DANZ 今井	★ 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:10~(45) MEGA DANZ nagisa	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 18:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 18:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 18:05~(45) 疲労解消マッサージ	★ 18:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 17:00~(45) ZUMBA 木村	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:10~(30) 美脚ヨガ	16:00
17:00	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 16:30~(45) やさしいヨガ 丸山	★ 16:30~(30) 腰回りストレッチ	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	★ 16:30~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 16:15~(45) 隔週レッスン 田島	★ 17:20~(30) 腰回りストレッチ	★ 17:40~(45) MEGA DANZ 今井	★ 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:10~(45) MEGA DANZ nagisa	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 18:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 18:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 18:05~(45) 疲労解消マッサージ	★ 18:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 17:00~(45) ZUMBA 木村	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:10~(30) 美脚ヨガ	17:00
18:00	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 16:30~(45) やさしいヨガ 丸山	★ 16:30~(30) 腰回りストレッチ	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	★ 16:30~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 16:15~(45) 隔週レッスン 田島	★ 17:20~(30) 腰回りストレッチ	★ 17:40~(45) MEGA DANZ 今井	★ 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:10~(45) MEGA DANZ nagisa	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 18:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 18:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 18:05~(45) 疲労解消マッサージ	★ 18:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 17:00~(45) ZUMBA 木村	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:10~(30) 美脚ヨガ	18:00
19:00	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 16:30~(45) やさしいヨガ 丸山	★ 16:30~(30) 腰回りストレッチ	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	★ 16:30~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 16:15~(45) 隔週レッスン 田島	★ 17:20~(30) 腰回りストレッチ	★ 17:40~(45) MEGA DANZ 今井	★ 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:10~(45) MEGA DANZ nagisa	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 18:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 18:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 18:05~(45) 疲労解消マッサージ	★ 18:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ ボイスサーキット (14:30~19:00)	★ 17:00~(45) ZUMBA 木村	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:10~(30) 美脚ヨガ	19:00
20:00	★ ボイスサーキット (19:30~20:00)	★ 19:45~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 19:00~(45) 腰痛改善 プログラム	★ フリーサーキット (19:00~19:30)	★ 18:45~(45)/31 オリジナルエアロ 堤	★ 18:50~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:50~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 19:20~(20) リフレッシュヨガ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ フリーサーキット (19:00~20:00)	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ フリーサーキット (19:30~20:00)	★ 19:00~(45) アンチエイジングヨガ	★ 19:00~(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 19:00~(25) 体引きあがるストレッチ	19:00
21:00	★ ボイスサーキット (19:30~20:00)	★ 19:45~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 19:00~(45) 腰痛改善 プログラム	★ フリーサーキット (19:00~19:30)	★ 18:45~(45)/31 オリジナルエアロ 堤	★ 18:50~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:50~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 19:20~(20) リフレッシュヨガ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ フリーサーキット (19:00~20:00)	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ フリーサーキット (19:30~20:00)	★ 19:00~(45) アンチエイジングヨガ	★ 19:00~(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 19:00~(25) 体引きあがるストレッチ	20:00
22:00	★ ボイスサーキット (19:30~20:00)	★ 19:45~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 19:00~(45) 腰痛改善 プログラム	★ フリーサーキット (19:00~19:30)	★ 18:45~(45)/31 オリジナルエアロ 堤	★ 18:50~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:50~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 19:20~(20) リフレッシュヨガ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ フリーサーキット (19:00~20:00)	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ 19:05~(20) からだが良い人のヨガ	★ フリーサーキット (19:30~20:00)	★ 19:00~(45) アンチエイジングヨガ	★ 19:00~(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 19:00~(25) 体引きあがるストレッチ	21:00
22:30	フィットネスエリア終了時間【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。