4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。

月（MON）

スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
スタッフ 10:00～(30) 肩甲骨はがしEX	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
スタッフ フリーサーキット (11:00～11:30)	11:05～(45) やさしいヨガ 丸山	映像 11:00～(20) からだが硬い人のヨガ
ボイスサーキット (11:30～14:00)	12:10～(45)/31 ビギナーエアロ 新井	映像 12:00～(30) 腰回りストレッチ
	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
スタッフ 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	映像 13:55～(45) 自律神経を整えるヨガ
	15:25～(45) ポルド・ブラ 新井	映像 15:00～(35) くつろぎヨガ
ボイスサーキット (14:30～19:00)	16:30～(45) やさしいヨガ 丸山	映像 16:30～(30) 腰回りストレッチ
	18:45～(45) FIGHT DO 45 nagisa	映像 18:30～(45) 腰痛改善プログラム
スタッフ フリーサーキット (19:00～19:30)	19:45～(45) モビリティエクササイズ ユジナ	映像 19:40～(20) からだが硬い人のヨガ
ボイスサーキット (19:30～20:00)	20:45～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 野中	映像 20:35～(15) 呼吸を深めるピラティス 映像 21:00～(15) 疲労回復ストレッチ
スタッフ 20:15～(30) リンパストレッチ		

火（TUE）

スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
スタッフ 10:00～(30)/12 はじめてステップ/福島	10:00～(45)/31 ビギナーエアロ 保積	映像 10:00～(15) 疲労回復ストレッチ 映像 10:30～(40) スタイルアップヨガ
スタッフ 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	映像 11:30～(25) 体引きあがるストレッチ
ボイスサーキット (11:30～14:00)	12:55～(45) やさしい筋トレ 菅原	映像 12:00～(45) 自律神経を整えるヨガ
スタッフ フリーサーキット (14:00～14:30)	14:00～(45) やさしいヨガ 佐相	映像 13:15～(45) 腰痛改善プログラム 映像 14:10～(30) 美尻エクササイズ
	15:05～(45) やさしいバレトン 保木本	映像 15:00～(30) 美脚ヨガ
ボイスサーキット (14:30～19:00)	16:10～(45)/31 ビギナーエアロ 武田	映像 16:30～(45) 自律神経を整えるヨガ
	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
スタッフ フリーサーキット (19:00～20:00)	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 19:20～(20) リフレッシュヨガ
ボイスサーキット (20:00～21:00)	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
	20:50～(45) ZUMBA 木村	映像 21:00～(20) おやすみストレッチ

水（WED）

スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
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	映像 10:00～(25) 体引きあがるストレッチ 映像 10:30～(15) 呼吸を深めるピラティス
11:05～(45) FATBURN EXTREME 保積	11:35～(45)/31 ビギナーエアロ 塚本	映像 11:00～(45) 腰痛改善プログラム 映像 12:00～(30) 美尻エクササイズ
12:45～(30)/25 はじめてエアロ：塚本	12:40～(45) ZUMBA GOLD 木村	映像 13:25～(40) スタイルアップヨガ
スタッフ 14:00～(30) 腰らく楽EX	13:45～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 木村	映像 14:10～(20) からだが硬い人のヨガ
スタッフ 15:00～(30) リカバリーEX	15:00～(45) FIGHT DO 45 nagisa	映像 15:00～(45) 腰痛改善プログラム
ボイスサーキット (16:00～19:00)	16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 17:20～(30) 腰回りストレッチ
	17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 18:00～(20) リフレッシュヨガ 映像 18:30～(45) 腰痛改善プログラム
スタッフ フリーサーキット (19:00～19:30) ボイスサーキット (19:30～20:00)	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
スタッフ 20:15～(30) 隔週レッスン 西場	19:50～(45) 太極拳 徳江	映像 20:05～(35) くつろぎヨガ
	20:50～(45)/31 ビギナーエアロ 根岸	映像 21:00～(25) 体引きあがるストレッチ

1日、15日 身体の機能改善 コンディショニング
8日、22日 背骨の調律 エクササイズ Sintex@Tone

1日、15日 フィジカルTR
8日、22日 ボクササイズ

木（THU）

スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
スタッフ 10:00～(30) リンパストレッチ	10:00～(45) ハワイアンフラ 初級 naoko	映像 10:00～(30) ストレッチ
スタッフ 11:00～(30) リカバリーEX	11:30～(45)/31 やさしいエアロ 野中	映像 11:00～(30) 腰回りストレッチ 映像 11:45～(40) スタイルアップヨガ
12:35～(45)/28 ビギナーエアロ 根岸	12:30～(45) ピラティス 野中	映像 13:20～(45) 自律神経を整えるヨガ
スタッフ 14:00～(30) ストレッチ	13:40～(45) 太極拳 徳江	映像 14:15～(20) リフレッシュヨガ
スタッフ 15:00～(30) 腰痛改善すっきりEX	15:00～(45) やさしいピラティス 永塚	映像 15:00～(30) 腰回りストレッチ
ボイスサーキット (16:00～19:00)	16:00～(45) FIGHT DO 45 森田	
	17:00～(30) オキシジェノ30/森田	
スタッフ フリーサーキット (19:00～20:00)	18:10～(45) MEGA DANZ nagisa	映像 18:05～(30) 美尻エクササイズ 映像 18:40～(20) 疲労解消マッサージ
	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
ボイスサーキット (20:00～21:00)	20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:00～(30) 美脚ヨガ 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

金（FRI）

スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
スタッフ 10:00～(30) 腰らく楽EX	10:00～(45)/17 骨盤コンディショニング 今井	映像 10:00～(20) 疲労解消マッサージ 映像 10:30～(25) 体引きあがるストレッチ
スタッフ フリーサーキット (11:00～11:30)	11:05～(45) MEGA DANZ 今井	映像 11:00～(45) 自律神経を整えるヨガ
ボイスサーキット (11:30～14:00)	13:15～(45) ヨガ 浅野	映像 12:00～(45) 腰痛改善プログラム 映像 13:25～(25) 体引きあがるストレッチ
スタッフ フリーサーキット (14:00～14:30)	14:20 ～(45) バレトン 保木本	映像 14:10～(30) 美脚ヨガ
	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
ボイスサーキット (14:30～19:00)		映像 16:20～(45) 立位姿勢改善 ピラティス
		映像 18:00～(45) 自律神経を整えるヨガ
スタッフ フリーサーキット (19:00～19:30) ボイスサーキット (19:30～20:00)	19:00～(45) アンチ・エイジングヨガ 水木	映像 18:55～(45) 立位姿勢改善 ピラティス 映像 19:50～(40) スタイルアップヨガ
スタッフ 20:15～(30) 腰腰肩すっきりEX	20:00～(45)/31 ビギナーエアロ 野中	映像 20:50～(15) 疲労回復ストレッチ

土（SAT）

スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
スタッフ 10:00～(30) ストレッチ	10:00～(45)/30 オキシジェノ nagisa	映像 10:00～(30) 美脚ヨガ
11:00～(45) ハワイアンフラ（初～中級） naoko	11:05～(45)/28 FIGHT DO 45 nagisa	映像 11:00～(45) 自律神経を整えるヨガ
スタッフ 12:30～(30) 腰肩腰すっきりEX	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
スタッフ 14:00～(30) リンパストレッチ	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
スタッフ 15:00～(30)/12 はじめてステップ/福島	14:20～(45)/31 ビギナーエアロ 根岸	映像 14:10～(40) スタイルアップヨガ
ボイスサーキット (16:00～18:00)	15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	映像 15:00～(30) 美尻エクササイズ
	17:00～(45) ZUMBA 木村	映像 16:40～(35) くつろぎヨガ
スタッフ フリーサーキット (18:00～18:30) ボイスサーキット (18:30～19:00)	18:05～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 木村	映像 17:25～(20) からだが硬い人のヨガ 映像 18:00～(30) 美脚ヨガ 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

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】

【ValeoProの日】
26日(日)

日（SUN）

スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム
スタッフ 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 ユジナ	映像 10:00～(20) ストレッチ 映像 10:30～(45) 自律神経を整えるヨガ
スタッフ フリーサーキット (11:00～11:30)	11:05～(45) MEGA DANZ ユジナ	映像 11:25～(20) からだが硬い人のヨガ
ボイスサーキット (11:30～14:00)	要注意 12:10～(45) KICKOUT FIT Yuka	映像 12:00～(45) 立位姿勢改善 ピラティス
スタッフ フリーサーキット (14:00～14:30)	13:45～(45) 隔週レッスン 水木	映像 13:15～(25) 体引きあがるストレッチ 映像 13:50～(20) 疲労解消マッサージ 映像 14:15～(20) からだが硬い人のヨガ
ボイスサーキット (14:30～17:00)	スタッフ 15:00～(30) リカバリーEX	映像 14:45～(45) 腰痛改善プログラム 映像 15:45～(15) 呼吸を深めるピラティス
	16:00～(45) ラテンエアロ 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
	13:45～隔週レッスン 5日、19日 からだほぐしヨガ 12日、26日 やさしいフローヨガ	

フィットネスエリア終了時間【18:30】
最終チェックアウト時間【19:00】

【休館日】
3日(金)、17日(金)

【短縮営業日】
29日(水)

≪体力測定＆持久力測定≫
今月の対象会員様
4月　10月入会の方です
トレーナーにお申しつけください。

フィットネスエリア終了時間【22:00】
最終チェックアウト時間【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いております。※　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にお願いいたします。
※　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、どちらか片方のみでお願いいたします。
※　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ご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
027-350-1177