

# 5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	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	9:25			
10:00	★ 10:00~(30) 肩甲骨はがしEX	★ 10:00~(45)/30 ハワイアンフラ 初級 naoko	映像 10:00~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 10:00~(30) フリーサーキット (11:00~11:30)	★ 10:00~(45)/31 ピギナーエアロ 保積	映像 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	映像 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) ハワイアンフラ 初級 naoko	映像 10:00~(30) ストレッチ	★ 10:00~(45)/17 青龍コンディショニング	映像 10:00~(20) 疲労解消マッサージ	映像 10:00~(30) ストレッチ	★ 10:00~(45)/30 オキシジェノ	映像 10:00~(30) 美脚ヨガ	★ 10:00~(45)/33 フィジカルトレーニング	映像 10:00~(20) ストレッチ	10:00		
11:00	★ 11:00~(30) フリーサーキット (11:00~11:30)	映像 11:05~(45) からだが硬い人のヨガ	映像 11:00~(20) 呼吸を深めるピラティス	★ 11:05~(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	映像 11:05~(45) FATBURN EXTREME	映像 11:30~(25) 体引きあがるストレッチ	★ 11:05~(45) やさしいヨガ 保積	★ 11:05~(45)/31 ピギナーエアロ 塚本	映像 11:00~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 11:00~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 11:00~(30) 腰回りストレッチ	★ 11:00~(30)/15 リハビリ-EX	映像 11:00~(45) フリーサーキット (11:00~11:30)	映像 11:05~(45) 自律神経を 整えるヨガ	映像 11:00~(45) ハワイアンフラ (初~中級) naoko	映像 11:05~(45)/28 FIGHT DO 45	映像 11:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 11:05~(45) MEGA DANZ ユジナ	映像 11:00~(45) フリーサーキット (11:00~11:30)	映像 11:05~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 11:05~(45) MEGA DANZ ユジナ	11:00
12:00	★ 12:10~(45)/31 ピギナーエアロ 新井	映像 12:00~(30) 腰回りストレッチ	映像 12:00~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 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	映像 12:30~(30) 美尻エクササイズ	★ 12:45~(30)/25 ZUMBA GOLD 木村	映像 12:00~(30) 美尻エクササイズ	★ 12:35~(45)/28 ピギナーエアロ 根岸	映像 12:30~(45) ピラティス 野中	映像 12:00~(40) スタイルアップヨガ	★ 12:30~(45) ピラティス 野中	映像 12:15~(45) 立位姿勢改善 ピラティス	映像 12:00~(30) 腰痛すっきりEX	映像 12:00~(20) 疲労解消マッサージ	映像 12:10~(45) ダンスエアロ ユジナ	映像 12:00~(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 12:10~(45) KICKOUT FIT Yuka	映像 12:00~(45) フリーサーキット (11:30~14:00)	映像 12:00~(25) 体引きあがるストレッチ	★ 12:00~(45) KICKOUT FIT Yuka	12:00
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	映像 13:15~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 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 13:25~(40) スタイルアップヨガ	★ 13:45~(45) コアトレーニングストレッチ	映像 13:25~(40) スタイルアップヨガ	★ 14:00~(30) ストレッチ	映像 13:40~(45) 自律神経を 整えるヨガ	映像 13:15~(45) ヨガ 浅野	★ 13:40~(45) 太極拳 徳江	映像 13:20~(45) 体引きあがるストレッチ	映像 13:15~(45) フィジカルトレーニング	映像 13:15~(45) 自律神経を 整えるヨガ	映像 13:15~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 13:15~(45) フィジカルトレーニング	映像 13:15~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 13:15~(45) フィジカルトレーニング	映像 13:15~(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 13:15~(45) フィジカルトレーニング	13:00
14:00	★ 14:20~(45)/31 やさしいエアロ 塚本	映像 15:00~(35) くつろぎヨガ	映像 15:05~(45) やさしいバトン 保木本	★ 16:10~(45)/31 ピギナーエアロ 武田	映像 16:15~(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:15~(45) 隔週レッスン 田島	★ 17:20~(30) 腰回りストレッチ	映像 16:00~(45) FIGHT DO 45 森田	★ 17:00~(30) オキシジェノ/森田	映像 16:00~(45) FIGHT DO 45 森田	★ 17:00~(30) オキシジェノ/森田	映像 16:20~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 17:00~(30) オキシジェノ/森田	映像 16:40~(35) くつろぎヨガ	映像 16:40~(35) くつろぎヨガ	映像 16:40~(35) くつろぎヨガ	映像 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	★ 16:40~(35) くつろぎヨガ	14:00
15:00	★ 15:25~(45) ポルド・ブラ 新井	映像 16:30~(45) 腰回りストレッチ	映像 16:30~(45) 腰回りストレッチ	★ 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 18:05~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 18:45~(45) ハワイアンフラ (初~中級) naoko	映像 18:45~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 19:15~(45)/31 オリジナルエアロ 菅原	映像 18:10~(45) MEGA DANZ 今井	映像 18:05~(30) 美尻エクササイズ	★ 18:45~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	15:00
16:00	★ 16:30~(45) やさしいヨガ 丸山	映像 16:30~(45) 腰回りストレッチ	映像 16:30~(45) 腰回りストレッチ	★ 18:30~(45) 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	★ 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	映像 19:30~(20) 疲労解消マッサージ	★ 20:05~(35) くつろぎヨガ	映像 18:10~(45) MEGA DANZ 今井	映像 18:45~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	16:00
17:00	★ 17:40~(45) MEGA DANZ 今井	映像 18:30~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:30~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 19:50~(45) 太極拳 徳江	映像 20:05~(35) くつろぎヨガ	映像 20:05~(35) くつろぎヨガ	★ 20:15~(30) 隔週レッスン 西橋	映像 20:15~(30) 隔週レッスン 西橋	★ 20:50~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	映像 19:05~(20) からだ硬い人のヨガ	映像 19:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 20:00~(30) 美脚ヨガ	映像 20:15~(30) KICKOUT FIT Yuka	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	17:00
18:00	★ 18:45~(45) FIGHT DO 45 nagisa	映像 19:40~(20) からだ硬い人のヨガ	映像 19:40~(20) からだ硬い人のヨガ	★ 20:50~(45)/31 ピギナーエアロ 根岸	映像 21:00~(25) 体引きあがるストレッチ	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	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	映像 18:10~(45) MEGA DANZ 今井	映像 18:45~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	映像 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	★ 18:55~(45) 腰痛改善 プログラム	18:00
19:00	★ 19:45~(45) ヨガ ユジナ	映像 20:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	映像 20:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 21:00~(20) おやすみストレッチ	★ 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 21:00~(20) おやすみストレッチ	★ 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 19:05~(20) からだ硬い人のヨガ	映像 19:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 20:00~(30) 美脚ヨガ	映像 20:15~(30) KICKOUT FIT Yuka	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	19:00
20:00	★ 20:45~(45) コアトレーニングストレッチ	映像 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	映像 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 21:00~(20) おやすみストレッチ	★ 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 21:00~(20) おやすみストレッチ	★ 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 19:05~(20) からだ硬い人のヨガ	映像 19:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 20:00~(30) 美脚ヨガ	映像 20:15~(30) KICKOUT FIT Yuka	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	20:00
21:00	★ 21:00~(20) フリーサーキット (11:00~11:30)	映像 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	映像 21:00~(15) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 21:00~(20) おやすみストレッチ	★ 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 21:00~(20) おやすみストレッチ	★ 21:00~(20) おやすみストレッチ	映像 19:05~(20) からだ硬い人のヨガ	映像 19:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 20:00~(30) 美脚ヨガ	映像 20:15~(30) KICKOUT FIT Yuka	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	映像 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	★ 19:50~(40) スタイルアップヨガ	21:00
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。