6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	月（MON） スタジオA	月（MON） スタジオB	月（MON） ヴァレオルーム	火（TUE） スタジオA	火（TUE） スタジオB	火（TUE） ヴァレオルーム
9:25						
10:00	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 10:00～（30） 膝肩腰すっきりEX	★ 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
30						10:30～（40） スタイルアップヨガ
11:00	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 12:00～（30） 腰回りストレッチ	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
30						映像 12:00～（45） 自律神経を整えるヨガ
12:00	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		ボイスサーキット （11:30～14:00）	12:55～（45） やさしい筋トレ 菅原	
30			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
13:00		13:15～（45） オキシジェノ 新井	映像 13:55～（45） 自律神経を整えるヨガ		★ 14:00～（45） やさしいヨガ 佐相	映像 14:10～（30） 美尻エクササイズ
30	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 15:00～（35） くつろぎヨガ	スタッフ フリーサーキット （14:00～14:30）	15:05～（45） やさしいバレトン 保木本	映像 15:00～（30） 腰回りストレッチ
14:00		15:25～（45） ボルド・ブラ 新井			★ 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
30	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 （14:30～19:30）	★ 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
15:00			映像 18:30～（45） 腰痛改善プログラム		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
30				スタッフ フリーサーキット （19:30～20:30）	19:45～（45） フィジカルトレーニング 堤	映像 19:20～（20） リフレッシュヨガ
16:00	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 （20:30～21:00）	20:50～（45） ZUMBA 木村	映像 21:00～（20） おやすみストレッチ
30	スタッフ 要注意 20:15～（30） フィジカルTR/赤間		映像 20:35～（15） 呼吸を深めるピラティス 21:00～（15） 疲労回復ストレッチ			
17:00						
30						
18:00						
30						
19:00						
30						
20:00						
30						
21:00						
30						
22:00	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】					

時間	水（WED） スタジオA	水（WED） スタジオB	水（WED） ヴァレオルーム	木（THU） スタジオA	木（THU） スタジオB	木（THU） ヴァレオルーム
9:25						
10:00	★ 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	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
30			映像 10:30～（15） 呼吸を深めるピラティス			
11:00	11:05～（45） FATBURN EXTREME 保積		映像 11:00～（45） 腰痛改善プログラム	スタッフ 11:00～（30）/15 リカバリーEX		映像 11:00～（30） 腰回りストレッチ
30	★ 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	★ 12:35～（45）/28 ビギナーエアロ 根岸	11:30～（45）/31 やさしいエアロ 野中	11:45～（40） スタイルアップヨガ
12:00		12:40～（45） ZUMBA GOLD 木村			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
30	スタッフ フリーサーキット （14:00～14:30）	13:45～（45） コアトレーニング&ストレッチ 木村	映像 13:25～（40） スタイルアップヨガ	スタッフ 要注意 14:00～（30） フィジカルTR/中島	13:40～（45） 太極拳 徳江	映像 14：15～（20） リフレッシュヨガ
14:00	ボイスサーキット （14:30～19:00）	15:00～（45） FIGHT DO 45 nagisa	映像 14:10～（20） からだが硬い人のヨガ 15:00～（45） 腰痛改善プログラム	ボイスサーキット （15:00～19:30）	★ 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
30		16:15～（45） 隔週レッスン 田島	3日、17日 身体の機能改善 コンディショニング 10日、24日 背骨の調律 エクササイズ Sintex@Tone		16:00～（45） FIGHT DO 45 森田	
17:00		17:40～（45） MEGA DANZ 今井	映像 17:20～（30） 腰回りストレッチ		17:00～（30） オキシジェ/30/森田	
30		18:45～（45） ハワイアンフラ （初～中級） naoko	映像 18:00～（20） リフレッシュヨガ		18:10～（45） MEGA DANZ nagisa	映像 18:05～（30） 美尻エクササイズ
18:00	スタッフ フリーサーキット （19:00～19:30）	19:50～（45） 太極拳 徳江	映像 18:30～（45） 腰痛改善プログラム 19:30～（20） 疲労解消マッサージ	スタッフ フリーサーキット （19:00～19:30）	19:15～（45）/31 オリジナルエアロ 菅原	18:40～（20） 疲労解消マッサージ 19:05～（20） からだが硬い人のヨガ
30	ボイスサーキット （19:30～20:00）	20:50～（45）/31 ビギナーエアロ 根岸	映像 20:05～（35） くつろぎヨガ	フリーサーキット （19:30～20:30）	20:20～（45） ボディメンテEX 菅原	19:35～（15） 呼吸を深めるピラティス 20:00～（30） 美脚ヨガ
20:00	スタッフ 要注意 20:15～（30） 隔週レッスン 西場	3日、17日 フィジカルTR 10日、24日 ボクササイズ	映像 21:00～（25） 体引きあがるストレッチ	ボイスサーキット （20:30～21:00）		20:35～（15） 疲労回復ストレッチ 21:00～（20） おやすみストレッチ
30						
21:00						
30						
22:00	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】					

時間	金（FRI） スタジオA	金（FRI） スタジオB	金（FRI） ヴァレオルーム	土（SAT） スタジオA	土（SAT） スタジオB	土（SAT） ヴァレオルーム
9:25						
10:00	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	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
30			映像 10:30～（25） 体引きあがるストレッチ			
11:00	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	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
30			映像 12:15～（45） 立位姿勢改善 ピラティス		★ 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
12:00	ボイスサーキット （11:30～14:00）		映像 13:25～（25） 体引きあがるストレッチ	ボイスサーキット （15:00～16:00）	13:15～（45） フィジカルトレーニング 菅原	映像 13:15～（45） 自律神経を整えるヨガ
30		13:15～（45） ヨガ 浅野	映像 14:10～（30） 美脚ヨガ	スタッフ 14:10～（30） リンパストレッチ	★ 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
14:00	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 15:00～（40） スタイルアップヨガ			映像 15:00～（30） 美尻エクササイズ
30		★ 15:25～（45）/31 らくらくエアロ 塚本	映像		15:45～（45） ケアストレッチ 菅原	
15:00			映像 16:20～（45） 腰痛改善プログラム			映像 16:40～（35） くつろぎヨガ
30	ボイスサーキット （14:30～19:00）			ボイスサーキット （16:00～20:00）	17:00～（45） ZUMBA 木村	映像 17:25～（20） からだが硬い人のヨガ
16:00			映像 18:00～（45） 自律神経を整えるヨガ		18:05～（45） コアトレーニング&ストレッチ 木村	映像 18:00～（30） 美脚ヨガ
30			映像 18:55～（45） 立位姿勢改善 ピラティス			18:35～（15） 呼吸を深めるピラティス
17:00	スタッフ フリーサーキット （19:00～19:30）	19:00～（45） アンテ・エイジングヨガ 水木	映像 19:50～（40） スタイルアップヨガ	スタッフ フリーサーキット （19:00～19:30）		19:00～（25） 体引きあがるストレッチ
30	ボイスサーキット （19:30～20:00）		映像 20:50～（15） 疲労回復ストレッチ	ボイスサーキット （19:30～20:00）		
18:00	スタッフ 20:15～（30） 膝肩腰すっきりEX	20:00～（45） KICKOUT FIT Yuka	アフター8会員様で参加されたい方は フロントまでお申し付けください。 10分前の来館が可能となります。	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】		
30						
19:00						
30						
20:00						
30						
21:00						
30						
22:00				【ValeoProの日】 25日(木)		
22:30						

時間	日（SUN） スタジオA	日（SUN） スタジオB	日（SUN） ヴァレオルーム	時間
9:25				9:25
10:00	ボイスサーキット （10:00～11:00）	★ 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	10:00
30			映像 10:30～（45） 自律神経を整えるヨガ	30
11:00	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	11:00
30			映像 12:00～（45） 立位姿勢改善 ピラティス	30
12:00	ボイスサーキット （11:30～14:00）	★ 12:10～（45） KICKOUT FIT Yuka		12:00
30			映像 13:15～（25） 体引きあがるストレッチ	30
13:00		13:45～（45） 隔週レッスン 水木	映像 13:50～（20） 疲労解消マッサージ	13:00
30	スタッフ フリーサーキット （14:00～14:30）	スタッフ 15:00～（30） リカバリーEX	映像 14:15～（20） からだが硬い人のヨガ	30
14:00		★ 16:00～（45） ラテンエアロ 木村	映像 14:45～（45） 腰痛改善プログラム	14:00
30	ボイスサーキット （14:30～17:00）		映像 15:45～（15） 呼吸を深めるピラティス	30
15:00		13:45～隔週レッスン 7日、21日 からだほぐしヨガ 14日、28日 やさしいフローヨガ	映像 16:10～（30） 美脚ヨガ	15:00
30			映像 16:55～（25） 体引きあがるストレッチ	30
16:00				16:00
30	フィットネスエリア終了時間【18：30】			30
17:00	最終チェックアウト時間【19：00】			17:00
30				30
18:00	【休館日】 5日（金）、19日（金）			18:00
30				30
19:00	【短縮営業日】 なし			19:00
30				30
20:00	≪体力測定＆持久力測定≫ 今月の対象会員様 6月　12月入会の方です トレーナーにお申しつけください。			20:00
30				30
21:00				21:00
30				30
22:00				22:00
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