7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	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	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	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	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	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)/38 ハワイアンフラ 初級 naoko	映像 10:00～（30） ストレッチ	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	10:00～（30） 美脚ヨガ	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～(25) 体引きあがるストレッチ	10:00
30									映像 10:30～(15) 呼吸を深めるピラティス						映像 10:30～(25) 体引きあがるストレッチ							映像 10:30～(20) リフレッシュヨガ	30
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 10:30～(20) からだが硬い人のヨガ	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	映像 11:30～(25) 体引きあがるストレッチ	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	スタッフ 11:00～(30)/15 リカバリーEX	11:30～(45)/31 やさしいエアロ 野中	映像 11:45～(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） 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	ボイスサーキット（11:00～11:30）	11:05～（45） MEGA DANZ ユジナ	映像 10:55～（30） 腰回りストレッチ	11
30																		映像 12:00～(20) 疲労解消マッサージ			映像 11:30～(20) からだが硬い人のヨガ	30
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	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	映像 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	映像 13:25～(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	ボイスサーキット（11:30～14:00）	13:15～(45) ヨガ 浅野	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	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	ボイスサーキット（11:30～14:00）	12:10～(45) KICKOUT FIT Yuka	映像 12:00～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	12
30			映像 13:20～(15) 呼吸を深めるピラティス																		映像 13:00～(25) 体引きあがるストレッチ	30
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		13:45～(45) コアトレーニング＆ストレッチ 木村		要注意 14:00～（30） 隔週レッスン		14:15～(20) リフレッシュヨガ			映像 13:25～(25) 体引きあがるストレッチ			映像 14:10～(40) スタイルアップヨガ		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
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		15:05～（45） やさしいバレトン 保木本	15:00～（30） 腰回りストレッチ		15:00～(45) FIGHT DO 45 nagisa	映像 15:00～(45) 腰痛改善プログラム	2日、16日、30日 フィジカルTR 中島 9日、23日 ボクササイズHIIT 笠越	15:00～(45) やさしいピラティス 永塚	14:40～(20) ストレッチ骨盤底筋		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			映像 14:15～(20) からだが硬い人のヨガ	14
15:00	ボイスサーキット（14:30～19:00）	15:25～（45） ボルド・ブラ 新井		ボイスサーキット（14:30～19:30）	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	ボイスサーキット（14:30～19:00）	要注意 16:00～（45） 隔週レッスン 田島	1日、15日、29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	ボイスサーキット（15:00～19:30）	16:00～（45） FIGHT DO 45 森田		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	映像 16:20～(45) 腰痛改善プログラム	ボイスサーキット（15:00～16:00）	スタッフ フリーサーキット（16:00～16:30）	15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	映像 16:40～（35） くつろぎヨガ	ボイスサーキット（14:30～17:00）	16:00～(45) ラテンエアロ 木村	映像 15:45～(15) 呼吸を深めるピラティス	15
30		16:30～（45） やさしいヨガ 丸山	映像 16:30～(30) 腰回りストレッチ					17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 17:20～(30) 腰回りストレッチ		映像 17:00～（30） オキシジェ/30/森田						17:00～(45) ZUMBA 木村	映像 17:25～(20) からだが硬い人のヨガ			映像 16:10～(30) 美脚ヨガ	30
17:00					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		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				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			映像 16:55～(25) 体引きあがるストレッチ	17
30	スタッフ フリーサーキット（19:00～19:30）	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）	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	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 18:45～(45) 腰痛改善プログラム	スタッフ フリーサーキット（19:30～20:30）	19:15～(45)/31 ビギナーエアロ 武田	要注意 20:00～（30） 美脚ヨガ	スタッフ フリーサーキット（19:30～20:30）	19:00～（45） アンテ・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	ボイスサーキット（16:30～20:00）							18
30	ボイスサーキット（19:30～20:00）	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）	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	ボイスサーキット（19:30～20:00）	20:15～（30） 隔週レッスン 西場	映像 19:30～(20) 疲労解消マッサージ	ボイスサーキット（20:30～21:00）	20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	映像 20:35～(15) 疲労回復ストレッチ	スタッフ フリーサーキット（19:30～20:00）	ボイスサーキット（20:00～20:30）	20:00～(45) KICKOUT FIT Yuka					フィットネスエリア終了時間【18：30】		19
20:00	スタッフ 要注意 20:15～（30） 隔週レッスン/赤間		映像 20:35～(15) 呼吸を深めるピラティス		20:50～(45) ZUMBA 木村	映像 20:00～(45) 自律神経を整えるヨガ	1日、15日、29日 フィジカルTR 8日、22日 ボクササイズ		映像 20:05～(35) くつろぎヨガ			映像 21:00～(20) おやすみストレッチ			映像 19:50～(40) スタイルアップヨガ	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】				最終チェックアウト時間【19：00】		20
30	6日 フィジカルTR 13日、27日 ストレッチ		21:00～(15) 疲労回復ストレッチ			21:00～(20) おやすみストレッチ			21:00～(25) 体引きあがるストレッチ						映像 20:50～(15) 疲労回復ストレッチ					【休館日】 3日（金）、17日（金）		30
21:00																				【短縮営業日】 20日（月）		21
30																				≪フィジカルチェック≫ 今月の対象会員様 7月　11月　3月入会の方です トレーナーにお申しつけください。		30
22:00	フィットネスエリア終了時間【22：00】															【ValeoProの日】 27日（月）						22
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