

9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)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)			時間	
	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム			
7日、21日 ヨガ/須永 14日、28日 ストレッチ																							
9:25	★			★			★			★		★							★			9:25	
10:00	★ スタッフ	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像		★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	10:00	
10:30	★ 隔週レッスン	★ 初級 naoko	★ 腰痛改善 プログラム	★ 膝肩腰すっきりEX	★ ピギナーエアロ 保積	★ やさしいヨガ 佐相	★ やさしいエアロ 保積	★ 生記信	★ リンパストレッチ	★ ハワイアンフラ 初級 naoko	★ ストレッチ	★ 腰らく楽EX	★ 青龍コンディショニング	★ ストレッチ	★ オキシジェノ	★ 美脚ヨガ nagisa	★ ボイスサーキット (10:00～11:00)	★ フィジカルトレーニング ユジナ	★ 体引きあがるストレッチ	★ 10:30～(20) リフレッシュヨガ	★ 30		
11:00	★ スタッフ	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	11:00	
11:30	★ フリーサーキット (11:00～11:30)	★ やさしいヨガ 丸山	★ からだが硬い人のヨガ	★ フリーサーキット (11:00～11:30)	★ やさしいピラティス ユジナ	★ FATBURN EXTREME	★ 9日 休講	★ 11:10～(45) 腰痛改善 プログラム	★ リカバリーEX	★ 11:30～(45) やさしいエアロ 野中	★ 11:00～(30)/15 腰回リストレッチ	★ 11:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ フリーサーキット (11:00～11:30)	★ MEGA DANZ 今井	★ 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) FIGHT DO 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	★ 10:55～(30) 腰回リストレッチ	★ 11:30～(20) からだが硬い人のヨガ	★ 11:00
12:00	★ ボイスサーキット (11:30～14:00)	★ 12:10～(45) ピギナーエアロ 新井	★ 腰回リストレッチ	★ ボイスサーキット (11:30～14:00)	★ 12:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 12:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 12:45～(30) はじめてエアロ・塚本	★ 12:00～(30) 美尻エクササイズ	★ 12:35～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 12:30～(45) ピラティス 野中	★ 12:00～(30) 腰回リストレッチ	★ 12:15～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ ボイスサーキット (11:30～14:00)	★ 12:10～(45) ダンスエアロ ユジナ	★ ボイスサーキット (11:30～14:00)	★ 12:10～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ ボイスサーキット (11:30～14:00)	★ 12:10～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ ボイスサーキット (11:30～14:00)	★ 12:10～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 12:00～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 12:00	
13:00	★ 13:15～(45) オキシジェノ 新井	★ 13:20～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 13:20～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 12:55～(45) やさしい筋トレ 菅原	★ 13:15～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 13:15～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 12:45～(30) はじめてエアロ・塚本	★ 12:40～(45) ZUMBA GOLD 木村	★ 13:25～(45) 美姿勢ヨガ	★ 13:40～(45) 太極拳 徳江	★ 13:20～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 13:15～(45) ヨガ 浅野	★ 13:15～(45) ヨガ 浅野	★ 13:15～(45) ヨガ 浅野	★ 13:15～(45) ヨガ 浅野	★ 13:15～(45) ヨガ 浅野	★ 13:15～(45) ヨガ 浅野	★ 13:15～(45) ヨガ 浅野	★ 13:15～(45) ヨガ 浅野	★ 13:15～(45) ヨガ 浅野	★ 13:00～(25) 体引きあがるストレッチ	★ 13:00	
14:00	★ スタッフ	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	14:00
14:30	★ フリーサーキット (14:00～14:30)	★ 14:20～(45) やさしいエアロ 塚本	★ 14:10～(30) 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)/33 やさしいヨガ 佐相	★ 14:10～(30) 美尻エクササイズ	★ 14:00～(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	★ 14:10～(30) 美尻エクササイズ	★ 14:00～(30) リフレッシュヨガ	★ 14:00～(30) 太極拳 徳江	★ 14:20～(20) からだが硬い人のヨガ	★ 14:20～(45) バレット 保木本	★ フリーサーキット (14:00～14:30)	★ 14:10～(30) 美脚ヨガ	★ 14:10～(30) 美脚ヨガ	★ 14:10～(30) 美脚ヨガ	★ 14:10～(30) 美脚ヨガ	★ 14:10～(30) 美脚ヨガ	★ 14:10～(30) 美脚ヨガ	★ 14:10～(30) 美脚ヨガ	★ 14:10～(30) 美脚ヨガ	★ 14:10～(30) 美脚ヨガ	★ 14:00
15:00	★ ボイスサーキット (14:30～19:30)	★ 15:25～(45) ポルド・ブラ 新井	★ 15:00～(35) くつろぎヨガ	★ ボイスサーキット (14:30～19:30)	★ 15:05～(45) やさしいバレット 保木本	★ 15:00～(30) 腰回リストレッチ	★ 15:00～(45) FIGHT DO 45 nagisa	★ 15:00～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 15:00～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 15:00～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 15:00～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 15:00～(45) 腰痛改善 プログラム	★ ボイスサーキット (14:30～19:30)	★ 15:25～(45) 美姿勢ヨガ	★ 15:00～(45) 美姿勢ヨガ	★ 15:00～(45) 美姿勢ヨガ	★ ボイスサーキット (15:00～16:00)	★ 15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	★ ボイスサーキット (14:30～17:00)	★ 15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	★ 15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	★ 15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	★ 15:00
16:00	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	16:00
16:30	★ 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山	★ 16:30～(30) 腰回リストレッチ	★ 16:30～(30) 腰回リストレッチ	★ 16:10～(45) ピギナーエアロ 武田	★ 16:30～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 16:30～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 16:00～(45) 隔週レッスン	★ 16:00～(45) 隔週レッスン	★ 16:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 16:00～(45) FIGHT DO 45 森田	★ 16:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	★ ボイスサーキット (14:30～19:30)	★ 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 16:00	
17:00	★ ボイスサーキット (14:30～19:30)	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ ボイスサーキット (14:30～19:30)	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ ボイスサーキット (14:30～19:30)	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ ボイスサーキット (14:30～19:30)	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ ボイスサーキット (14:30～19:30)	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ ボイスサーキット (14:30～19:30)	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ 17:00～(45) やさしいピラティス 丸山	★ 17:00	
18:00	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 17:55～(30) はじめてエアロ・塚本	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 18:05～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ ボイスサーキット (16:30～20:00)	★ 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	★ 18:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ ボイスサーキット (16:30～20:00)	★ 18:05～(45) 美脚ヨガ 木村	★ ボイスサーキット (16:30～20:00)	★ 18:05～(45) 美脚ヨガ 木村	★ 18:05～(45) 美脚ヨガ 木村	★ 18:05～(45) 美脚ヨガ 木村	★ 18:00
19:00	★ スタッフ	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	19:00
19:30	★ フリーサーキット (19:30～20:30)	★ 19:45～(45)/33 モビリティエクササイズ ユジナ	★ 19:40～(20) からだが硬い人のヨガ	★ 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 ユジナ	★ 19:40～(20) からだが硬い人のヨガ	★ 19:45～(45) フィジカルトレーニング ユジナ	★ 19:45～(45) フィジカルトレーニング ユジナ	★ 19:45～(45) フィジカルトレーニング ユジナ	★ 19:45～(45) フィジカルトレーニング ユジナ	★ 19:45～(45) フィジカルトレーニング ユジナ	★ 19:45～(45) フィジカルトレーニング ユジナ	★ 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 ユジナ	★ 19:45～(45) フィジカルトレーニング ユジナ	★ 19:45～(45) フィジカルトレーニング ユジナ	★ 19:45～(45) フィジカルトレーニング ユジナ	★ 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 ユジナ	★ 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 ユジナ	★ 19:45～(45) フィジカルトレーニング ユジナ	★ 19:30
20:00	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 20:35～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 20:35～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 20:00	
21:00	★ 21:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 21:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 21:00～(20) おやすみストレッチ	★ 21:00～(20) おやすみストレッチ	★ 21:00～(20) おやすみストレッチ	★ 21:00～(20) おやすみストレッチ	★ 21:00～(20) おやすみストレッチ	★ 21:00～(20) おやすみストレッチ	★ 21:00～(20) おやすみストレッチ	★ 21:00～(20) おやすみストレッチ	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 20:55～(20) ストレッチ	★ 20:55～(20) ストレッチ	★ 20:55～(20) ストレッチ	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 20:55～(20) ストレッチ	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 20:55～(20) ストレッチ	★ 20:55～(20) ストレッチ	★ 20:55～(20) ストレッチ	★ 21:00
22:00	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:00	
22:30	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ ボイスサーキット (20:30～21:00)	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30～(18) 疲労回復ストレッチ	★ 22:30	

※ ★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。※ 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。

A、Bスタジオ、ヴァレオルームにて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。

※ 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。

※ 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：祝日はスタッフサーキットは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。