

10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)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)					
5日、19日 ヨガ/須永 12日、26日 ストレッチ	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					
9:25																		9:25				
10:00	★ スタッフ 10:00～(30) 隔週レッスン	★ 映像 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	★ 映像 10:00～(30) 膝肩腰すっきりEX	★ 映像 10:00～(45)/33 ピギナーエアロ 保積	★ 映像 10:00～(45) やさしいヨガ 佐相	★ 映像 10:00～(45)/33 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 10:00～(30) リンパストレッチ	★ 映像 10:00～(45)/38 ハワイアンフラ 初級 naoko	★ 映像 10:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 10:00～(30) 腰らく楽EX	★ 映像 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	★ 映像 10:00～(45) オキシジェノ nagisa	★ 映像 10:00～(30) 美脚ヨガ	★ 映像 10:00～(30) ボイスサーキット (10:00～11:00)	★ 映像 10:00～(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ	★ 映像 10:00～(30) 美尻ピラティス	10:00	
11:00	★ スタッフ フリーサーキット (11:00～11:30)	★ 映像 11:05～(45)/33 やさしいヨガ 丸山	★ 映像 11:00～(20) からだが硬い人のヨガ	★ 映像 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 11:05～(45) 保積	★ 映像 11:10～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 映像 11:30～(25) 体引きあがるストレッチ	★ 映像 10:50～(30)/15 リカバリー-EX	★ 映像 11:00～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 11:00～(30) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 11:05～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 11:00～(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) FIGHT DO 45 nagisa	★ 映像 11:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 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) 腰回リストレッチ	★ 映像 11:00～(30) リフレッシュヨガ	11:00	
12:00	★ 映像 12:10～(45) ピギナーエアロ 新井	★ 映像 12:00～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 12:00～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 12:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 12:00～(30) 美尻ピラティス	★ 映像 12:00～(30) 美尻ピラティス	★ 映像 12:00～(30) 美尻ピラティス	★ 映像 12:00～(30) 美尻ピラティス	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 12:30～(45) 美姿勢ヨガ	12:00	
13:00	★ 映像 13:15～(45) オキシジェノ 新井	★ 映像 13:00～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 映像 13:00～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 映像 13:15～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 映像 13:15～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 映像 13:15～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 映像 13:15～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 映像 13:15～(45) 腰痛改善 プログラム	★ 映像 13:25～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 13:20～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 13:20～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 13:20～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 13:15～(45) ヨガ 浅野	★ 映像 13:25～(25) 体引きあがるストレッチ	★ 映像 13:15～(45)/33 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	★ 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	★ 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	13:00	
14:00	★ 映像 14:20～(45) やさしいエアロ 塚本	★ 映像 14:00～(45)/33 やさしいヨガ 佐相	★ 映像 14:00～(45)/33 やさしいピラティス ピラティス	★ 映像 14:00～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 映像 14:00～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 映像 14:00～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 映像 14:00～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	★ 映像 14:20～(20) からだが硬い人のヨガ	★ 映像 14:00～(30) 隔週レッスン	★ 映像 14:20～(20) リフレッシュヨガ	★ 映像 14:10～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 14:10～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 14:10～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 14:10～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 14:10～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 14:20～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 14:10～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 14:10～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 14:10～(45) 美姿勢ヨガ	★ 映像 14:10～(45) 美姿勢ヨガ	14:00	
15:00	★ 映像 15:25～(45) ポルド・ブラ 新井	★ 映像 15:00～(35) くつろぎヨガ	★ 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	★ 映像 15:00～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 15:00～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 15:00～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 15:00～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	★ 映像 15:00～(45) フィジカルTR 中島	15:00	
16:00	★ 映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山	★ 映像 16:30～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 16:30～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 16:10～(45) ピギナーエアロ 武田	★ 映像 16:30～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 16:30～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 16:30～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 16:30～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	★ 映像 16:00～(45) 隔週レッスン 田島	16:00	
17:00	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	★ 映像 17:20～(30) 腰回リストレッチ	17:00	
18:00	★ 映像 18:05～(30) 美尻ピラティス	★ 映像 18:05～(30) 美尻ピラティス	★ 映像 18:05～(30) 美尻ピラティス	★ 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	★ 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	★ 映像 18:05～(15) 疲労回復ストレッチ	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	★ 映像 18:10～(45) MEGA DANZ 今井	18:00	
19:00	★ 映像 18:45～(45) FIGHT DO 45 nagisa	★ 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	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	★ 映像 18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	19:00	
20:00	★ 映像 19:45～(45)/33 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	★ 映像 19:40～(20) からだが硬い人のヨガ	★ 映像 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	★ 映像 20:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 20:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 20:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	★ 映像 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	★ 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	★ 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	★ 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	★ 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	★ 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	★ 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	★ 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	★ 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	★ 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	★ 映像 20:05～(35) くつろぎヨガ	20:00
21:00	★ 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	★ 映像 20:35～(15) 呼吸を深めるピラティス	★ 映像 20:50～(45) ZUMBA 木村	★ 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	★ 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	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	★ 映像 20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	21:00	
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】											【ValeoProの日】 29日(木)			最終チェックアウト時間【21:00】			【休館日】 2日(金)、16日(金)、25日(日)			22:00	
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】											【短縮営業日】 12日(月)			《フィジカルチェック》 今月の対象会員様 10月 2月 6月入会の方です トレーナーにお申しつけください。						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。

Medical Fitness & Spa

ValeoPro

027-350-1177