

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	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		
9:25	5日、19日 ヨガ/須永 12日、26日 ストレッチ																				9:25	
10:00	★ スタッフ	映像	★ スタッフ	★			★		映像	★ スタッフ	映像	★ スタッフ	映像	★ スタッフ	映像	★ スタッフ	映像		★	映像		10:00
30	10:00～(30) 隔週レッスン	10:00～(45)/38 ハワイアンフ 初級 naoko	10:00～(45) 腰痛改善 プログラム	10:00～(30) 腰痛 ずきりEX	10:00～(45)/33 ピギナーエアロ 保積	10:15～(30) やさしいヨガ 佐相	10:00～(45)/33 やさしいエアロ 保積	10:00～(25) 体引きあがるストレッチ	10:00～(30) リンバストレッチ	10:00～(45)/38 ハワイアンフ 初級 naoko	10:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	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	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) 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	10:00～(30) 美尻ピラティス 映像	10:00～(30) 美尻ピラティス	10:00
11:00	★ スタッフ	★	映像	★ スタッフ	★				★ スタッフ			★ スタッフ		映像	★ スタッフ	映像	映像	★ スタッフ			映像	11:00
30	フリーサーキット (11:00～11:30)	11:05～(45)/33 やさしいヨガ 丸山	11:00～(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	11:05～(45) FATBURN EXTREME		11:10～(45) 腰痛改善 プログラム	10:50～(30)/15 リカバリー-EX		11:00～(30) 腰回りストレッチ	フリーサーキット (11:00～11:30)	11:05～(45) MEGA DANZ 今井	11:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	11:00～(45) ハワイアンフ (初～中級) naoko	11:05～(45) FIGHT DO 45 nagisa	11:00～(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	11:00～(30) 腰回りストレッチ	11:00～(30) 腰回りストレッチ	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	映像	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	14:10～(30) 美尻ピラティス	11:30～(45) やさしいエアロ 野中	11:35～(45) 美姿勢ヨガ						映像	ボイスサーキット (11:30～14:00)	12:10～(45) KICKOUT FIT Yuka	11:35～(20) からだが硬い人のヨガ	11:35～(20) からだが硬い人のヨガ	12:00
30		12:20～(45) ピギナーエアロ 新井	映像					12:45～(30) はじめてエアロ：塚本	12:40～(45) ZUMBA GOLD	12:35～(45) ピギナーエアロ 根岸	12:30～(45) ピラティス 野中						映像		12:10～(45) Yuka	12:05～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	12:05～(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	映像		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	13:25～(45) 美姿勢ヨガ	13:45～(45) 美姿勢ヨガ	13:40～(45) 太極拳 徳江						映像			13:00～(30) 腰回りストレッチ	13:00～(30) 腰回りストレッチ	13:00
30	★ スタッフ	フリーサーキット (14:00～14:30)		★	14:00～(45)/33 やさしいヨガ 佐相	映像	フリーサーキット (14:00～14:30)	14:10～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	14:20～(20) からだが硬い人のヨガ	14:20～(20) からだが硬い人のヨガ	14:15～(20) リフレッシュヨガ	14:00～(30) 隔週レッスン	14:20～(45) パレト 保木本	14:10～(30) 腰回りストレッチ	14:10～(30) リンバストレッチ	14:20～(45) ピギナーエアロ 根岸	14:10～(45) 美姿勢ヨガ	フリーサーキット (14:00～14:30)	14:10～(45) 水木	14:15～(20) からだが硬い人のヨガ	14:15～(20) からだが硬い人のヨガ	14:00
15:00		14:20～(45) やさしいエアロ 塚本	映像		15:05～(45) やさしいパレト 保木本	映像		15:00～(30) 腰回りストレッチ	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)/33 フィジカルTR 中島	15:00～(45)/33 やさしいピラティス 永塚	15:05～(30) 腰回りストレッチ	15:00～(45) 美姿勢ヨガ	ボイスサーキット (15:00～16:00)		15:00～(30) 美尻ピラティス	ボイスサーキット (14:30～17:00)		15:45～(15) 呼吸を深めるピラティス	15:45～(15) 呼吸を深めるピラティス	15:00
30		15:25～(45) ポルド・ブラ 新井						16:00～(45) 隔週レッスン	16:00～(45) 隔週レッスン	16:00～(45) FIGHT DO 45 森田	16:00～(45) FIGHT DO 45 森田						映像			16:00～(45) ラテンエアロ 木村	16:10～(30) 美脚ヨガ	16:00
16:00		16:30～(45) やさしいヨガ 丸山	映像		16:10～(45) ピギナーエアロ 武田	映像	ボイスサーキット (14:30～19:00)	16:30～(45) 自律神経を 整えるヨガ	17:20～(30) 腰回りストレッチ	17:40～(45) MEGA DANZ 今井	18:05～(15) 疲労回復ストレッチ						映像			16:55～(25) 体引きあがるストレッチ	16:55～(25) 体引きあがるストレッチ	16:00
17:00	ボイスサーキット (14:30～19:30)			ボイスサーキット (14:30～19:30)					17:00～(30) オキシジェノ/30/森田									ボイスサーキット (14:30～17:00)				17:00
30																						30
18:00																						18:00
30			映像		17:55～(30) はじめてエアロ：塚本	映像		18:05～(15) 疲労回復ストレッチ	18:00～(20) リフレッシュヨガ	18:10～(45) MEGA DANZ nagisa	18:05～(30) 美尻ピラティス							ボイスサーキット (16:30～20:00)				18:00
19:00	★ スタッフ	18:45～(45) FIGHT DO 45 nagisa	映像	★	18:45～(45) オリジナルエアロ 堤	映像	フリーサーキット (19:00～19:30)	19:30～(20) 疲労解消マッサージ	19:15～(45) ピギナーエアロ 武田	19:15～(45) ピギナーエアロ 武田	19:05～(20) からだが硬い人のヨガ	19:00～(45) アンチエイジングヨガ	19:00～(45) アンチエイジングヨガ	18:55～(45) 立位姿勢改善 ピラティス	19:00～(25) 体引きあがるストレッチ							19:00
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	映像	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	ボイスサーキット (19:30～20:00)	20:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	20:05～(35) くつろぎヨガ	20:20～(45) ボディメンテEX 菅原	20:35～(15) 疲労回復ストレッチ	20:00～(45) KICKOUT FIT Yuka	20:00～(45) KICKOUT FIT Yuka	19:50～(45) 美姿勢ヨガ								19:00
20:00																						20:00
30	ボイスサーキット (20:30～21:00)		映像	ボイスサーキット (20:30～21:00)	20:50～(45) ZUMBA 木村	映像	7日、21日 フィジカルTR 14日、28日 ボクササイズ	20:50～(45) ピギナーエアロ 根岸	21:00～(20) おやすみストレッチ													20:00
21:00																						21:00
30																						21:00
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】															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】			【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】															【ValeoProの日】 29日(木)			【短縮営業日】 12日(月)			22:30
																			《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。			

- ※ ★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。