

# 8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)                             |                                   |                                 |                          |       |
|       | スタジオA                             | スタジオB                                   | ヴァレオールーム                            | スタジオA                             | スタジオB                             | ヴァレオールーム                            | スタジオA                               | スタジオB                                                          | ヴァレオールーム                            | スタジオA                             | スタジオB                                          | ヴァレオールーム                            | スタジオA                               | スタジオB                              | ヴァレオールーム                                 | スタジオA                                              | スタジオB                               | ヴァレオールーム                                 | スタジオA                               | スタジオB                               | ヴァレオールーム                          |                                 |                          |       |
| 9:25  |                                   | ★                                       |                                     |                                   | ★                                 |                                     | ★                                   | ★                                                              |                                     |                                   | ★                                              |                                     |                                     | ★                                  |                                          |                                                    | ★                                   |                                          |                                     | ★                                   |                                   | 9:25                            |                          |       |
| 10:00 |                                   | 10:00～(45)/38<br>ハワイアンフラ<br>初級<br>naoko |                                     |                                   | 10:00～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>保積    |                                     | 10:00～(45)/30<br>やさしいヨガ<br>佐相       | 10:00～(45)/31<br>やさしいエアロ<br>保積                                 |                                     |                                   | 10:00～(60)/38<br>フラ基礎&ハワイ<br>アンフラ(初級)<br>naoko |                                     |                                     | 10:00～(45)/33<br>バレトン入門<br>Junko   |                                          | 10:00～(30)<br>おはようストレッチ                            | 10:00～(45)/30<br>オキシジェノ<br>nagisa   |                                          |                                     | 10:00～(45)/33<br>フィジカルトレーニング<br>ユジナ | 映像<br>10:00～(15)<br>おはようストレッチ     | 10:00                           |                          |       |
| 30    | フリーサーキット                          |                                         |                                     | フリーサーキット                          | ★                                 |                                     |                                     |                                                                |                                     | フリーサーキット                          | ★                                              |                                     | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください   |                                    | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください        |                                                    |                                     |                                          | フリーサーキット                            |                                     | 10:30～(45)<br>自律神経を<br>整えるヨガ      | 30                              |                          |       |
| 11:00 | 常時参加可能<br>お気軽にご参加ください             | 11:05～(45)<br>ポルド・ブラ<br>Junko           | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。 | 常時参加可能<br>お気軽にご参加ください             | 11:05～(45)/33<br>やさしいピラティス<br>ユジナ | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。 | 11:05～(45)<br>FATBURN EXTREME<br>保積 | 11:35～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>塚本                                 | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。 | 常時参加可能<br>お気軽にご参加ください             | ★                                              | 11:30～(45)/31<br>やさしいエアロ<br>野中      | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。 | ★                                  | 11:00～(45)<br>MEGA DANZ<br>今井            | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。                | 11:05～(45)<br>FIGHT DO 45<br>nagisa | 11:05～(45)<br>ハワイアンフラ<br>(初～中級)<br>naoko | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。 | 常時参加可能<br>お気軽にご参加ください               | ★                                 | 11:05～(45)<br>MEGA DANZ<br>ユジナ  | 映像<br>11:25～(30)<br>美脚ヨガ | 11:00 |
| 30    |                                   | ★                                       |                                     |                                   |                                   |                                     |                                     |                                                                |                                     |                                   | ★                                              |                                     |                                     |                                    |                                          |                                                    |                                     |                                          |                                     | ★                                   |                                   | 30                              |                          |       |
| 12:00 |                                   | 12:10～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>新井          |                                     |                                   |                                   |                                     | ★                                   |                                                                |                                     |                                   | ★                                              |                                     |                                     | 12:00～(45)/15<br>青壁コンディショニング<br>今井 | 12:10～(45)/33<br>やさしいピラティス<br>丸山         |                                                    |                                     | 12:10～(45)<br>ダンスエアロ<br>ユジナ              |                                     | 12:10～(45)/31<br>オリジナルエアロ<br>堤      | 映像<br>12:05～(30)<br>美尻エクササイズ      | 12:00                           |                          |       |
| 30    |                                   | ★                                       |                                     |                                   |                                   |                                     |                                     |                                                                |                                     |                                   |                                                |                                     | 12:35～(45)/28<br>ビギナーエアロ<br>根岸      | 12:30～(45)<br>ピラティス<br>野中          | 映像<br>13:20～(45)<br>はじめてhiphop<br>kyohei | 13:00～(45)<br>はじめてhiphop<br>kyohei                 | 映像<br>13:25～(25)<br>体引きあがるストレッチ     |                                          | 13:15～(45)<br>フィジカルトレーニング<br>菅原     | 映像<br>13:25～(30)<br>腰回りストレッチ        |                                   | 映像<br>13:15～(25)<br>体引きあがるストレッチ | 30                       |       |
| 13:00 |                                   | 13:15～(45)<br>オキシジェノ<br>新井              | 映像<br>13:20～(15)<br>呼吸を深めるピラティス     |                                   | 12:55～(45)<br>やさしい筋トレ<br>菅原       | 映像<br>13:15～(45)<br>腰痛改善<br>プログラム   |                                     | 13:45～(45)<br>コアトレーニング&ストレッチ<br>映像<br>14:10～(20)<br>からだが硬い人のヨガ | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください   | ★                                 | 14:15～(20)<br>リフレッシュヨガ                         | 映像<br>14:15～(20)<br>リフレッシュヨガ        | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください   | ★                                  | 14:20～(45)<br>バレトン<br>保木本                | 14:10～(30)<br>美脚ヨガ                                 | ★                                   | 14:20～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>根岸           | 14:10～(40)<br>スタイルアップヨガ             | 13:45～(45)<br>やさしいヨガ<br>水木          | 映像<br>13:50～(20)<br>疲労解消マッサージ     | 14:00                           |                          |       |
| 30    | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | ★                                       | 13:55～(45)<br>自律神経を<br>整えるヨガ        | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 14:00～(45)<br>やさしいヨガ<br>佐相        | 映像<br>14:10～(30)<br>美尻エクササイズ        | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください   | ★                                                              | 14:10～(20)<br>からだが硬い人のヨガ            | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | ★                                              | 15:10～(45)/33<br>やさしいピラティス<br>永塚    | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。 | ★                                  | 15:25～(45)/31<br>らくらくエアロ<br>塚本           | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。                |                                     | 15:45～(45)<br>ケラストレッチ<br>菅原              | 15:00～(30)<br>リカバリーEX               |                                     | 映像<br>14:45～(45)<br>腰痛改善<br>プログラム | 30                              |                          |       |
| 15:00 |                                   | 15:25～(45)<br>ポルド・ブラ<br>新井              | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。 | 15:20～(30)<br>リカバリーEX             | 15:05～(45)<br>やさしいバレトン<br>保木本     | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。 | 15:20～(30)<br>リカバリーEX               | 15:00～(45)<br>FIGHT DO 45<br>nagisa                            | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。 |                                   | 15:10～(45)/33<br>やさしいピラティス<br>永塚               | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。 | ★                                   | 15:25～(45)/31<br>らくらくエアロ<br>塚本     | ロコモ健診の<br>為、利用不可<br>ご迷惑お掛け<br>致します。      |                                                    | 15:45～(45)<br>ケラストレッチ<br>菅原         | 15:00～(30)<br>リカバリーEX                    |                                     | 映像<br>15:45～(15)<br>呼吸を深めるピラティス     | 16:00                             |                                 |                          |       |
| 30    | フリーサーキット<br>16:10～16:40           | 16:30～(45)<br>やさしいヨガ<br>丸山              | 映像<br>16:30～(30)<br>腰回りストレッチ        | フリーサーキット<br>16:10～16:40           | ★                                 | 16:10～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>武田      | 映像<br>16:30～(40)<br>スタイルアップヨガ       | 16:15～(45)<br>隔週レッスン<br>田島                                     | フリーサーキット<br>16:10～16:40             | 16:15～(30)<br>FIGHTDO30/森田        | 16:10～16:40                                    | 16:30～(30)<br>美尻エクササイズ              | 17:05～(30)<br>オキシジェノ30/森田           | 16:30～(45)<br>コア&ヤーナリズム<br>塚本      | 映像<br>16:20～(45)<br>腰痛改善<br>プログラム        | フリーサーキット<br>16:10～16:40                            | 17:00～(45)<br>ZUMBA<br>木村           | 16:40～(35)<br>くつろぎヨガ                     | 16:10～16:40                         | 16:00～(45)<br>ラテンエアロ<br>木村          | 映像<br>16:55～(25)<br>体引きあがるストレッチ   | 30                              |                          |       |
| 17:00 |                                   |                                         |                                     |                                   |                                   |                                     |                                     |                                                                |                                     |                                   |                                                |                                     |                                     |                                    |                                          |                                                    |                                     |                                          |                                     |                                     |                                   | 17:00                           |                          |       |
| 30    |                                   |                                         |                                     |                                   |                                   |                                     |                                     |                                                                |                                     |                                   |                                                |                                     |                                     |                                    |                                          |                                                    |                                     |                                          |                                     |                                     |                                   | 30                              |                          |       |
| 18:00 |                                   |                                         | 映像<br>18:15～(30)<br>美尻エクササイズ        |                                   | 17:55～(30)/31<br>はじめてエアロ:堤        | 映像<br>18:05～(15)<br>疲労回復ストレッチ       | 18:05～(15)<br>疲労回復ストレッチ             | 17:40～(45)<br>MEGA DANZ<br>今井                                  | 18:00～(20)<br>リフレッシュヨガ              | 18:10～(45)<br>MEGA DANZ<br>nagisa | 18:05～(30)<br>リフレッシュヨガ                         | 18:05～(30)<br>美尻エクササイズ              | 18:00～(45)<br>美ユティBodywave          | 18:30～(45)<br>自律神経を<br>整えるヨガ       | 映像<br>18:40～(20)<br>疲労解消マッサージ            | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください                  | 18:05～(45)<br>コアトレーニング&ストレッチ<br>木村  | 18:00～(30)<br>美脚ヨガ                       |                                     |                                     | 18:00～(30)<br>美脚ヨガ                | 30                              |                          |       |
| 19:00 | フリーサーキット<br>常時参加可能                | 18:45～(45)<br>FIGHT DO 45<br>nagisa     | 映像<br>19:00～(45)<br>腰痛改善<br>プログラム   | フリーサーキット<br>常時参加可能                | 18:45～(45)/31<br>オリジナルエアロ<br>堤    | 映像<br>19:20～(20)<br>リフレッシュヨガ        | フリーサーキット<br>常時参加可能                  | 18:45～(45)<br>ハワイアンフラ<br>(初～中級)<br>naoko                       | 19:30～(20)<br>疲労解消マッサージ             | フリーサーキット<br>常時参加可能                | ★                                              | 19:15～(45)/31<br>オリジナルエアロ<br>菅原     | 19:05～(20)<br>からだが硬い人のヨガ            | 19:00～(45)<br>アンチエイジングヨガ           | 映像<br>19:30～(30)<br>腰回りストレッチ             | 映像<br>19:00～(25)<br>体引きあがるストレッチ                    |                                     |                                          |                                     |                                     | フィットネスエリア終了時間【18:30】              | 19:00                           |                          |       |
| 30    | 常時参加可能                            |                                         |                                     | 常時参加可能                            |                                   |                                     |                                     |                                                                |                                     |                                   |                                                |                                     |                                     |                                    |                                          |                                                    |                                     |                                          |                                     |                                     |                                   | 30                              |                          |       |
| 20:00 | お気軽にご参加ください                       | 19:45～(45)<br>モビリティエクササイズ<br>ユジナ        | 映像<br>20:00～(20)<br>からだが硬い人のヨガ      | お気軽にご参加ください                       | 19:45～(45)<br>フィジカルトレーニング<br>堤    | 映像<br>20:00～(45)<br>自律神経を<br>整えるヨガ  | 19:50～(45)<br>太極拳<br>徳江             | 20:05～(35)<br>くつろぎヨガ                                           | 20:00～(45)<br>太極拳<br>徳江             | 20:20～(45)<br>ボディメンテEX<br>菅原      | 20:15～(45)/31<br>オリジナルエアロ<br>菅原                | 20:35～(15)<br>呼吸を深めるピラティス           | 20:00～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>野中      | 20:10～(40)<br>スタイルアップヨガ            | 映像<br>21:00～(15)<br>疲労回復ストレッチ            | フィットネスエリア終了時間<br>【20:30】<br>最終チェックアウト時間<br>【21:00】 |                                     |                                          |                                     | 最終チェックアウト時間【19:00】                  | 【休館日】<br>1日(金)、15日(金)             | 20:00                           |                          |       |
| 30    |                                   | ★                                       |                                     |                                   |                                   |                                     |                                     |                                                                |                                     |                                   |                                                |                                     |                                     |                                    |                                          |                                                    |                                     |                                          |                                     |                                     |                                   | 30                              |                          |       |
| 21:00 |                                   | 20:45～(45)<br>コアトレーニング&ストレッチ<br>野中      | 映像<br>21:00～(15)<br>疲労回復ストレッチ       |                                   | 20:50～(45)<br>ZUMBA<br>木村         | 映像<br>21:00～(20)<br>おやすみストレッチ       |                                     | 20:50～(45)/31<br>ビギナーエアロ<br>根岸                                 | 21:00～(25)<br>体引きあがるストレッチ           |                                   |                                                | 21:00～(20)<br>おやすみストレッチ             | 21:00～(45)<br>はじめてhiphop<br>asami   | 21:00～(15)<br>疲労回復ストレッチ            |                                          | フィットネスエリア終了時間<br>【20:30】<br>最終チェックアウト時間<br>【21:00】 |                                     |                                          |                                     | 【短縮営業日】<br>11日(月)                   | 21:00                             |                                 |                          |       |
| 22:00 | フィットネスエリア終了時間【22:00】              |                                         |                                     |                                   |                                   |                                     |                                     |                                                                |                                     |                                   |                                                |                                     |                                     |                                    |                                          | 【ValeoProの日】<br>26日(火)                             |                                     |                                          |                                     | 今月の対象会員様<br>8月 2月入会の方です             | 22:00                             |                                 |                          |       |
| 22:30 | 最終チェックアウト時間【22:30】                |                                         |                                     |                                   |                                   |                                     |                                     |                                                                |                                     |                                   |                                                |                                     |                                     |                                    |                                          |                                                    |                                     |                                          |                                     | トレーナーにお申しつけください。                    | 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。

2025/7/7

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。

※ 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、よろしくお願い申し上げます。

※ 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