

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)					
	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオールム				
9:25																						9:25			
10:00		★	映像 10:00～(45)/38 ハワイアンフラ 初級 naoko		★	映像 10:00～(45)/31 腰痛改善 プログラム		★	映像 10:00～(45)/30 やさしいヨガ 佐相		★	映像 10:00～(60)/38 フラ基礎&ハワイ アンフラ(初級)		★	映像 10:00～(45)/33 バレトン入門 Junko		★	映像 10:00～(45)/30 オキシジェノ nagisa		★	映像 10:00～(45)/33 美脚ヨガ		★	映像 10:00～(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ	10:00
30	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください		映像 11:00～(20) からだが硬い人のヨガ	フリーサーキット	★	映像 10:30～(45) 自律神経を 整えるヨガ		★	映像 10:30～(15) 呼吸を深めるピラティス	フリーサーキット	★	映像 11:00～(45) 腰痛改善 プログラム	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 11:00～(30) 腰回りストレッチ	★	映像 11:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ		★	映像 11:00～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 11:30～(45) MEGA DANZ ユジナ	11:00	
11:00		★	映像 11:05～(45) ポルド・ブラ Junko	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	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 保積	★	映像 11:35～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	★	映像 11:30～(45)/31 やさしいエアロ 野中	★	映像 11:00～(30) 腰回りストレッチ	★	映像 11:00～(45) MEGA DANZ 今井	★	映像 11:05～(45) FIGHT DO 45 nagisa	★	映像 11:05～(45) ハワイアンフラ (初～中級) naoko	★	映像 11:30～(45) MEGA DANZ ユジナ	11:00	
30		★	映像 12:00～(30) 腰回りストレッチ		★	映像 12:00～(25) 体引きあがるストレッチ		★	映像 12:00～(30) 美尻エクササイズ	★	映像 12:35～(45)/28 ピギナーエアロ 根岸	★	映像 12:30～(45) ピラティス 野中	★	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 13:25～(30) 腰回りストレッチ	★	映像 13:15～(45) フィジカルトレーニング 菅原	★	映像 13:50～(20) 疲労解消マッサージ	12:00	
12:00		★	映像 12:10～(45)/31 ピギナーエアロ 新井		★	映像 12:30～(20) 疲労解消マッサージ		★	映像 12:45～(30)/25 はじめてエアロ・塚本	★	映像 12:40～(45) ZUMBA GOLD 木村	★	映像 13:25～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 13:40～(60) 太極拳 徳江	★	映像 14:15～(20) リフレッシュヨガ	★	映像 14:10～(30) 美脚ヨガ	★	映像 14:10～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 14:15～(20) からだが硬い人のヨガ	12:00	
30		★	映像 13:15～(45) オキシジェノ 新井		★	映像 13:20～(15) 呼吸を深めるピラティス		★	映像 13:25～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 13:45～(45) コアトレーニング&ストレッチ 木村	★	映像 14:10～(20) からだが硬い人のヨガ	★	映像 14:20～(45) バレトン 保木本	★	映像 14:10～(30) 美脚ヨガ	★	映像 14:10～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 14:10～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 14:15～(20) からだが硬い人のヨガ	13:00	
13:00	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 14:20～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 14:00～(45) やさしいヨガ 佐相	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 14:10～(30) 美尻エクササイズ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 14:10～(20) からだが硬い人のヨガ	★	映像 14:20～(45) バレトン 保木本	★	映像 14:10～(30) 美脚ヨガ	★	映像 14:10～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 14:10～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 14:15～(20) からだが硬い人のヨガ	13:00		
30		★	映像 15:00～(35) くつろぎヨガ		★	映像 15:00～(30) 美脚ヨガ		★	映像 15:00～(45) 腰痛改善 プログラム	★	映像 15:10～(45)/33 やさしいピラティス 永塚	★	映像 15:00～(30) 腰回りストレッチ	★	映像 15:25～(45)/31 らくらくエアロ 塚本	★	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 15:00～(30) 美尻エクササイズ	★	映像 15:00～(30) 美尻エクササイズ	14:00	
14:00		★	映像 15:25～(45) ポルド・ブラ 新井		★	映像 15:20～(30) リカバリーEX		★	映像 15:20～(30) リカバリーEX	★	映像 15:20～(30) リカバリーEX	★	映像 15:20～(30) リカバリーEX	★	映像 15:20～(30) リカバリーEX	★	映像 15:20～(30) リカバリーEX	★	映像 15:20～(30) リカバリーEX	★	映像 15:20～(30) リカバリーEX	★	映像 15:20～(30) リカバリーEX	14:00	
30	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:10～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:10～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:10～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:10～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:10～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:10～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:10～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:10～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	15:00
15:00		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	15:00	
30		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	30	
16:00	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	16:00
30		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	30	
17:00		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	17:00	
30		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	30	
18:00		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	18:00	
30		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	30	
19:00	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	19:00
30		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	30	
20:00	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に ご参加ください	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	20:00
30		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	30	
21:00		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	21:00	
30		★	映像 16:30～(45) やさしいヨガ 丸山		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ		★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	★	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	30	
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】															【美心祭】 26日(日)			最終チェックアウト時間【22:30】			最終チェックアウト時間【22:30】			22:00
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】															【美心祭】 26日(日)			最終チェックアウト時間【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

2025/9/20