

12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	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	
9:25		★			★		★	★		★			★			★		★		★		9:25
10:00		映像 10:00～(45)/38 ハワイアン 初級 naoko	映像 10:00～(45) 腰痛改善 プログラム		映像 10:00～(45)/31 ピグナーエアロ 保積	映像 10:00～(15) 疲労回復ストレッチ	映像 10:00～(45)/30 やさしいヨガ 佐相	映像 10:00～(45)/31 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～(60)/38 フラ基礎&ハワイ アンパ(初級) naoko	映像 10:00～(30) おはようストレッチ	映像 10:00～(20) 疲労回復マッサージ	映像 10:00～(45)/33 バレトン入門 Junko	映像 10:00～(30) おはようストレッチ	映像 10:00～(45)/30 オキシジェノ nagisa	映像 10:00～(30) 美脚ヨガ	映像 10:00～(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ	映像 10:00～(15) おはようストレッチ	映像 10:00～(45)/33 フィットネス プログラム	映像 10:00～(15) おはようストレッチ	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		フリーサーキット	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	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	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	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	フリーサーキット	フリーサーキット	30
11:00		映像 11:05～(45) ポルド・ブラ Junko	映像 11:00～(20) からだ硬い人のヨガ	常時参加可能	映像 11:05～(45)/33 やさしいピラティス ユジナ	映像 11:00～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 11:05～(45) FATBURN EXTREME 保積	映像 11:30～(45)/31 やさしいエアロ 野中	映像 11:00～(30) 腰回リストレッチ	映像 11:30～(45)/31 やさしいエアロ 野中	映像 11:00～(30) 腰回リストレッチ	映像 11:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	映像 11:00～(45) MEGA DANZ 今井	映像 11:00～(45) 自律神経を 整えるヨガ	映像 11:05～(45) FIGHT DO 45 nagisa	映像 11:00～(40) スタイルアップヨガ	常時参加可能	映像 11:05～(45) MEGA DANZ ユジナ	映像 11:30～(45) フィットネス プログラム	映像 11:30～(45) フィットネス プログラム	11:00	
30		映像 12:00～(30) 腰回リストレッチ			映像 12:00～(25) 体引きあがるストレッチ	映像 12:30～(20) 疲労回復マッサージ	映像 12:45～(30)/25 はじめてエアロ・塚本	映像 12:35～(45)/28 ピグナーエアロ 根岸	映像 12:00～(30) 美尻エクササイズ	映像 12:30～(45) ピラティス 野中	映像 12:00～(45)/15 骨盤コンディショニング 今井	映像 12:10～(45)/33 腰痛改善 プログラム	映像 12:10～(45) ダンスエアロ ユジナ	映像 12:10～(45) ダンスエアロ ユジナ	映像 12:00～(20) 疲労回復マッサージ	映像 12:30～(25) 体引きあがるストレッチ	映像 12:10～(45)/31 オリジナルエアロ 堤	映像 12:35～(35) くつろぎヨガ	映像 13:15～(25) 体引きあがるストレッチ	映像 13:15～(25) 体引きあがるストレッチ	12:00	
13:00		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 13:55～(45) 自律神経を 整えるヨガ	映像 14:00～(45) やさしいヨガ 佐相	映像 14:10～(30) 美尻エクササイズ	映像 14:25～(30)/25 はじめてエアロ・塚本	映像 13:45～(45) コアトレーニング&ストレッチ 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 14:20～(45) バレトン 保木本	映像 14:10～(30) 美脚ヨガ	映像 14:20～(45)/31 ピグナーエアロ 根岸	映像 14:10～(40) スタイルアップヨガ	常時参加可能	映像 13:45～(45) やさしいヨガ 水木	映像 13:50～(20) 疲労回復マッサージ	映像 13:50～(20) 疲労回復マッサージ	13:00	
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 14:20～(45)/31 やさしいエアロ 塚本	映像 15:00～(35) くつろぎヨガ	常時参加可能	映像 15:05～(45) やさしいバレトン 保木本	映像 15:00～(30) 美脚ヨガ	映像 15:20～(30) リカバリEX	映像 15:00～(45) FIGHT DO 45 nagisa	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) 腰回リストレッチ	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 15:45～(45) ケアストレッチ 菅原	映像 16:00～(45) ラテンエアロ 木村	映像 16:10～(30) 美脚ヨガ	映像 16:55～(25) 体引きあがるストレッチ	映像 17:25～(20) からだ硬い人のヨガ	映像 18:00～(30) 美脚ヨガ	映像 18:00～(30) 美脚ヨガ	14:00	
15:00		映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	15:00	
30	フリーサーキット	映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	30	
16:00		映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	16:00	
30	フリーサーキット 16:10～16:40	映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	30	
17:00		映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	17:00	
30		映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	30	
18:00		映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	18:00	
30		映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	30	
19:00		映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	19:00	
30	フリーサーキット 常時参加可能	映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	30	
20:00	常時参加可能	映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	20:00	
30	常時参加可能	映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:15～(45) 隔週レッスン 田島	映像 16:30～(30) 美尻エクササイズ	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:15～(30) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:20～(45) 腰痛改善 プログラム	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	映像 16:10～(16:40) FIGHT DO 30/森田	30	
21:00	常時参加可能	映像 16:30～(45) 腰回リストレッチ			映像 16:10～(45)/31 ピグナーエアロ 武田	映像 16:30～(40) スタイルアップヨガ	映像 17:40～(45) MEGA DANZ 今井	映像 16:														

- ※ 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び際は、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名様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。空気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。
- 【年末年始】12/28
12/29
12/30
12/31・1/1・1/2・1/3 休館
1/4

9：25～19：00
9：25～19：00
9：25～18：00
9：25～19：00
- Medical Fitness & Spa
ValeoPro
027-350-1177