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。

	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			レッスン時間()/定員数			
時間		月(MON) スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオ∆	火(TUE) スタジオB	ヴァレオルーム		水(WED) スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	木(THU) スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	金 (FRI)	ヴァレオルーム	スタジオ∆	土(SAT) スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	日 (SUN スタジオB	I) プァレオルーム	時間
9:25	77777	A	7,03,0 =	77777	\\ \ \	7,03,02	A	X2230	1	1	A	1	1	14	77030 =	7777A	A	7,00,00	77777	1	770370 2	9:25
10:00 -			映像	`		映像			・映像	,		・映像	ļ		映像			映像			映像	10:00
30 -		ハワイアンフラ 初級	10:00~(45) 腰痛改善		10:00~(45)/31	10:00~(15) 疲労回復ストレッチ	10:00~(45)/30 やさしいヨガ	10:00~(45)/31 やさしいエアロ	10:00~(25) 体引きあがるストレッチ		10:00~(60)/38 フラ基礎&ハワイ	10:00~(30) おはようストレッチ		10:00~(45)/33	10:00~(20) 疲労解消マッサージ	10:00~(30) おはようストレッチ	10:00~(45)/30 オキシジェノ	10:00~(30) 美脚ヨガ		10:00~(45)/33 フィジカルトレーニング	10:00~(15) おはようストレッチ 映像	30
	フリーサーキット	naoko	プログラム	フリーサーキット、	保積	10:30~(45) 自律神経を	佐相	保積	10:30~(15) 呼吸を深めるピラティス	フリーサーキット	アンフラ(初級) naoko	・映像	フリーサーキット 常時参加可能	Junko	10:30~(25) 体引きあがるストレッチ		nagisa	肿体	フリーサーキット	ユジナ	映像 10:30~(45) 自律神経を	
11:00 -	常時参加可能	11:05~ (45)	11:00~(20) からだが硬い人のヨガ	常時参加可能	11:05~(45)/33	整えるヨガ	11:05~ (45)	_	11:00~(45)	常時参加可能	1	11:00~(30)		11:00~(45)	11:00~(45)	11:05~(45)	11:05~(45)	11:00~(40)	常時参加可能	11:05~ (45)	整えるヨガ	- 11:00
30 -	お気軽に ご参加ください	ポルド・ブラ Junko		お気軽に ご参加ください	やさしいピラティス ユジナ		FATBURN EXTREME	11:35~(45)/31	腰痛改善 プログラム	お気軽に ご参加ください	11:30~(45)/31	腰回りストレッチ		MEGA DANZ 今井	自律神経を 整えるヨガ	FIGHT DO 45 nagisa	ハワイアンフラ (初~中級)	スタイルアップヨガ	お気軽に ご参加ください	MEGA DANZ _A ユジナ	映像 11:30~(45)	30
12:00 -	-		映像 12:00~(30)			12:00~(25)	IN IR	ピギナーエアロ 塚本	12:00~(30)	1	やさしいエアロ 野中	11:45~(40) スタイルアップヨガ	12:00~(45)/15	5	12:00~(45)		Haoko	12:00~(20)			フィットネスフラ (ペーシック編)	- 12:00
30 -		12:10~(45)/31 ビギナーエアロ	腰回りストレッチ			体引きあがるストレッチ 12:30~(20)		冰 平	美尻エクササイズ		12:30~(45)	XX1W77733	骨盤コンディショニン! 今井	7 12:10~(45)/33 やさしいピラティス	腰痛改善プログラム		12:10~(45) ダンスエアロ	疲労解消マッサージ 映像 12:30~(25)		12:10~(45)/31 オリジナルエアロ	映像	30
13:00 -		新井			12:55~(45)	疲労解消マッサージ	12:45~(30)/25	12:40~(45) ZUMBA GOLD		12:35~(45)/28 ピギナーエアロ	ピラティス		77	丸山			ユジナ	体引きあがるストレッチ	7日、21日 からだほぐしヨガ	堤	12:35~(35) くつろぎヨガ	- 13:00
30 -		13:15~ (45)	映像 13:20~(15)		やさしい筋トレ	·映像 13:15~(45)	はじめてエアロ:塚本	木村	映像	根岸	野中	映像 13:20~(45)	ļ	13:15~ (45)	映像		13:15~(45)	映像	14日、28日 やさしいフローヨカ	,	13:15~(25)	
		オキシジェノ 新井	呼吸を深めるピラティス		管原	腰痛改善 プログラム		13:45~(45)	13:25~(40) スタイルアップヨガ		13:40~(60)	自律神経を		ヨガ 浅野	13:25~(25) 体引きあがるストレッチ		フィジカルトレーニング 菅原	13:25~(30) 腰回りストレッチ		13:45~ (45)	体引きあがるストレッチ/	
14:00 -	フリーサーキット		13:55~(45) 自律神経を	フリーサーキット	14:00~(45)	快像	フリーサーキット	コアトレーニング&ストレッチ		フリーサーキット	太極拳	整えるヨガ ・ 降を ・ 14:15~(20)	フリーサーキット	/X±]	映像 14:10~(30)	フリーサーキット		映像	フリーサーキット	やさしいヨガ	疲労解消マッサージ	14:00
30 -	常時参加可能お気軽に	14:20~(45)/31 やさしいエアロ	整えるヨガ	常時参加可能お気軽に	やさしいヨガ 佐相	美尻エクササイズ	常時参加可能お気軽に	木村	からだが硬い人のヨガ	常時参加可能・お気軽に	徳江	リフレッシュヨガ	常時参加可能・お気軽に	14:20 ~(45) パレトン	美脚∃ガ	常時参加可能の大学を表現である。	14:20~(45)/31 ビギナーエアロ	14:10~(40) スタイルアップヨガ	常時参加可能お気軽に	水木	14:15~(20) からだが硬い人のヨガ 映像	- 30
15:00 -	ご参加ください	塚本	映像 15:00~(35)	ご参加ください	15:05 (45)	· 映像 15:00~(30)	ご参加ください	15:00~(45)	15:00~(45)	ご参加ください		15:00~(30)	ご参加ください	保木本	. 映像	ご参加ください	根岸	15:00~(30)	ご参加ください	15:00~(30)	14:45~(45) 腰痛改善	- 15:00
30 -		15:25~ (45)	くつろぎヨガ	15:20~(30)		美脚ヨガ	15:20~(30)	FIGHT DO 45	腰痛改善プログラム		15:10~(45)/33 やさしいピラティス	腰回りストレッチ		15:25~ (45)/31	15:00~(40) スタイルアップヨガ			美尻エクササイズ		リカバリーEX	1.0000000000000000000000000000000000000	30
16:00 -		ポルド・ブラ 新井		リカバリーEX	保木本		リカバリーEX	nagisa		<u></u>	永塚			らくらくエアロ 塚本			15:45~(45)			(12)	15:45~(15) 呼吸を深めるピラティス	16:00
30 -	フリーサーキット	47171	映像	フリーサーキット	16:10~ (45)/31	映像	フリーサーキット	16:15~(45)	→映像	フリーサーキット	16:15~(30)		フリーサーキット		映像 16:20~(45)	フリーサーキット	ケアストレッチ 菅原	映像	フリーサーキット	16:00~(45) ラテンエアロ	16:10~(30)	- 30
	16:10~16:40	16:30 ~(45) やさしいヨガ	16:30~(30) 腰回りストレッチ	16:10~16:40	され 武田	16:30~(40) スタイルアップヨガ	16:10~16:40	隔週レッスン 田島	16:30~(30) 美尻エクササイズ	16:10~16:40	FIGHTDO30/森田		16:10~16:40	16:30 ~(45) コア&ヤーナリズム	腰痛改善	16:10~16:40		16:40~(35)	16:10~16:40	木村	美脚ヨガ	
17:00 -		丸山					3日、17日、31日				17:05~(30)			塚本	プログラム		17:00~(45) ZUMBA	くつろぎ∃ガ ・映像			体引きあがるストレッチ/	- 17:00
30 -				-			タロ、1/ロ、31日 身体の機能改善 コンディショニング	17.40 (45)	m. 1/2		オキシジェノ30/森田			<u> </u>	nd 16		木村	17:25~(20) からだが硬い人のヨガ				30
18:00 -			▶映像	,	17:55~(30)/31	映像 (18:05~(15)	10日、24日 背骨の調律	17:40~(45) MEGA DANZ	18:00~(20)			映像		<u> </u>	映像 18:00~(45)		18:05~(45)	18:00~(30)				18:00
30 -			18:15~(30) 美尻エクササイズ	-	はじめてエアロ:堤	疲労回復ストレッチ	エクササイズ Sintex@Tone	今井	リフレッシュヨガ 映像 18:30~(45)		18:10~ (45) MEGA DANZ	18:05~(30) 美尻エクササイズ 時俸			自律神経を 整えるヨガ	フリーサーキット 常時参加可能	コアトレーニング&ストレッチ	美脚ヨガ				30
19:00 -			映像	,	18:45~ (45)/31	18:50~(15)		18:45~(45) ハワイアンフラ	腰痛改善		nagisa	18:40~(20) 疲労解消マッサージ		(1.00)	映像	お気軽に	木村	18:35~(15) 呼吸を深めるピラティス 映像 19:00~(25)	フィットネス	エリア終了時	間【18:30】	19:00
30 -	フリーサーキット	right DO 45	19:00~(45) 腰痛改善	フリーサーキット	オリシナルエアロ 堤	呼吸を深めるピラティス 映像 19:20~(20)	フリーサーキット	(初~中級) naoko	プログラム	フリーサーキット	19:15~ (45)/31	19:05~(20) からだが硬い人のヨガ	フリーサーキット	19:00~(45) アンチ・エイジングョガ	フィットネスフラ	ご参加ください		19:00~(25) 体引きあがるストレッチ	最終チェッ	クアウト時間	間【19:00】	30
	常時参加可能	19:45~(45)	プログラム	常時参加可能	19:45~(45)	リフレッシュヨガ	常時参加可能	10.50 (45)	19:30~(20) 疲労解消マッサージ	常時参加可能	オリジナルエアロ 菅原	映像 19:35~(15) 呼吸を深めるピラティス	常時参加可能	水木	(ベーシック編)				【休館日	1		30
20:00 -	お気軽に ご参加ください	モビリティエクササイズ		お気軽に ご参加ください	フィジカルトレーニング	20:00~(45)	お気軽に ご参加ください	19:50~(45) 太極拳	20:05~(35)	, お気軽に ご参加ください		20:00~(30)	お気軽に ご参加ください		映像					_	、31日(水)	20:00
30 -		ユジナ	映像 20:30~(15) 呼吸を深めるピラティス		堤	自律神経を 整えるヨガ	•	.人_徳江	くつろぎヨガ		20:20~(45) ボディメンテEX	美脚3力		野中	20:10~(40) スタイルアップヨガ	フィット	<u>・</u> ネスエリア終	】 了時間	【短縮営	業日】		30
21:00 -		20:45~(45) コアトレーニング&ストレッチ	21:00~(15)		20:50~(45)	▶條 21:00~(20)		20:50~(45)/31 ピギナーエアロ	映像 21:00~(25) 体引きあがるストレッチ		菅原	製労回復ストレッチ 21:00~(20)		21:00~(45)	映像 21:00~(15)	最終	【20:30】 ミチェックアウト	時間	29 E	3(月)、30	日(火)	- 21:00
30 -		野中	疲労回復ストレッチ		ZUMBA 木村	おやすみストレッチ		セキテーエアロ 根岸	体引きあがるストレッチ			おやすみストレッチ	1	はじめてhiphop	疲労回復ストレッチ	≈ 1°	[21:00]	-11.4	≪体力涯	定&持ク	九川定≫	- 30
22:00 -		asami asami													r _v	olo o Dura (A	-1	今月の対象会員様			- 22:00	
		フィットネスエリア終了時間【22:00】														【ValeoProの日】 25日(木)			12月 6月入会の方です			
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		
						理券方式と													「・レーフ	にの中じり	2025/11/10	

※ 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。

2025/11/19

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いております。※ 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にお願いいたします。
- ※ 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、どちらか片方のみでお願いいたします。
- ※ 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。

9:25~19:00 【年末年始】12/28 12/29 9:25~19:00 12/30 9:25~18:00 12/31・1/1・1/2・1/3 休館 9:25~19:00 1/4

> Medical Fitness & Spa ValeoPro

027-350-1177