

4月スタジオスケジュール

新型コロナウイルスの対策により全面改定となっております。全レッスン定員制及びレッスン時間が大幅に変更となっておりますので、内容をご確認の上ご参加ください。ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

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	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	
9:25																					9:25
10:00		9:45~(45)/12 らく楽 ハワイアンフラ naoko		9:45~(45)/12 ピギナーエアロ 森田	NEW 10:05~(45)/6 THE ストレッチ 小川		10:10~(45)/12 やさしいヨガ 田辺(千)	9:45~(45)/12 やさしいエアロ 堤		変更 NEW 10:00~(60)/12 フラ基礎& ワイアンフラ (初級) naoko			NEW 10:00~(45)/12 からだパー 今井	9:45~(45)/12 パレトン入門 Junko			9:45~(45)/12 ピギナーエアロ 堤		9:45~(45)/12 フィジカルトレーニング ユジナ	10:00	
11:00	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	11:00~(45)/12 ポルド・ブラ Junko		常時参加可能 お気軽に ご参加ください	11:00~(45)/12 やさしいピラティス ユジナ	11:20~(45)/6 笑いヨガ 杉山		11:00~(45)/12 コアトレーニング&ストレッチ 堤		常時参加可能 お気軽に ご参加ください				11:00~(45)/12 MEGA DANZ 今井	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	11:00~(45)/12 ハワイアンフラ (初~中級) naoko	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	11:00~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ		11:00	
12:00																					12:00
13:00		12:15~(45)/12 パレトン入門 Junko		12:15~(45)/12 ピギナーエアロ 菅原			12:00~(45)/12 ピギナーエアロ 塚本							12:15~(45)/12 天空大河 菅原					12:15~(45)/12 オリジナルエアロ 堤		13:00
14:00		13:30~(45)/12 オキシジェノ 新井												13:15~(45)/12 やさしいヨガ Yuki					13:15~(45)/12 フィジカルトレーニング 菅原		14:00
15:00	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	14:45~(45)/12 やさしいエアロ 塚本		14:00~(45)/12 やさしいヨガ 佐相			14:15~(60)/12 太極拳 小川			14:00~(45)/12 F・D・E・L・E・M・E・N・T・& FIGHT DO30:関				14:15~(45)/12 パレトン 保木本	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	14:30~(45)/12 ピギナーエアロ nagisa	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	13:45~(45)/12 やさしいヨガ 水木		15:00	
16:00		16:00~(45)/12 やさしいヨガ 丸山	16:00~(45)/12 ポルド・ブラ 新井	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	16:00~(45)/12 ピギナーエアロ 武田		16:15~(45)/12 ピギナーエアロ 堤		15:15~(45)/6 やさしいピラティス 永塚		15:15~(45)/12 やさしいヨガ 田辺(千)			15:30~(45)/12 らくらくエアロ 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	15:45~(45)/12 ポールピラティス 田辺(千)	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	16:00~(45)/12 ラテンエアロ 木村		16:00	
17:00														16:45~(45)/12 ヨガ 浅野			17:00~(45)/12 やさしいエアロ 木村				17:00
18:00																					18:00
19:00		18:30~(45)/12 ピギナーエアロ ユジナ		17:15~(30)/12 はじめてエアロ 堤			17:45~(45)/12 ツイストストレッチ 菅原			18:00~(45)/12 やさしいエアロ nagisa				18:45~(45)/12 コアトレーニング&ストレッチ 野中	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	18:15~(45)/12 ZUMBA GOLD 木村					19:00
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	19:45~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ	19:45~(45)/6 やさしいピラティス 野中	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	19:30~(45)/12 やさしいヨガ AYUMI		19:00~(45)/12 ハワイアンフラ (初級~中級) naoko	19:00~(45)/6 コアトレーニング(呼吸編) 野中		19:15~(45)/12 ボディメンテEX 菅原			19:00~(45)/6 アンチエイジングヨガ 水木							20:00	
21:00																					21:00
22:00		21:00~(45)/12 コアトレーニング&ストレッチ 野中		20:50~(45)/12 ZUMBA 木村			20:15~(45)/12 太極拳 徳江	20:30~(45)/12 天空大河 菅原		20:50~(45)/12 ZUMBA ユジナ			20:50~(45)/12 やさしいエアロ 菅原								22:00
22:30	フィットネスエリア終了時間【22:00】																				
	最終チェックアウト時間【22:30】																				
																					22:30

※ 新型コロナウイルス対策として、スタジオA（サーキットは定員8名で常時入れ替え制）、スタジオBの定員を12名、ヴァレオルームの定員を6名といたします。

2020/4/6

スタジオレッスン中は換気の為、入りロドアを開放してレッスンを実施させていただきます。

スタジオA、スタジオB、ヴァレオルームを利用する際、前後左右の間隔を空けていただく目安として、緑のテープで位置を定めております。マットを置く際や、立ち位置等の目印としてご利用ください。

※ 全てのスタジオレッスン（サーキット含む）は抽選方式とさせていただきます。受付場所はジムカウンター（重複時も）。レッスン開始20分前よりジムカウンターにて番号の記載された札をお渡しいたします。

5分前から抽選開始。抽選場所はスタジオ前です。抽選時に番号をお呼びいたしますので、呼ばれた方は担当者へ札をお渡しいたし、各スタジオへご入場ください。

抽選時、番号をお呼びした際にいらっしやらない場合は、無効とさせていただきます、別の方を抽選させていただきますので、ご了承ください。

抽選となりますので、慌てずにご来館いただけますよう、よろしくお願いいたします。

※ 朝9:45からのスタジオレッスンにつきましては、抽選受付時間を9:25~9:35、抽選開始を9:35からとさせていただきます。

※ サーキットについては満員時の場合、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17:30スタートレッスンまで実施いたします。

フィットネスエリア終了時間【18:30】
最終チェックアウト時間【19:00】
【休館日】
3(金)17(金)
【短縮営業日】
29(水)
《体力測定&持久力測定》
今月の対象会員様
3,4月 9,10月 入会の方です
トレーナーにお申しつけください。