新型コロナウイルスの対策によりサーキットトレーニングは、定員制及びレッスン時間が変更と 6月スタジオスケジュール 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。

	レッスン時間()/定員数 月 (MON)		レッスン時間()/定員数 火 (TUE)		レッスン時間()/定員数 水 (WED)		レッスン時間()/定員数 木 (THU)		レッスン時間()/定員数 <b>金 (FRI)</b>		レッスン時間()/定員数 土 (SAT)		レッスン時間()/定員数 日 (SUN)		$\blacksquare$
時間	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	時間
9:25															9:25
10:00 -								-							- 10:00
30 -		<b>&amp;</b>		٨		4h		4h		<i>UH</i>		<i>U.</i> br		级	- 30
11:00 -		終	フリーサーキット	終	フリーサーキット	終	フリーサーキット	終	フリーサーキット	終	フリーサーキット 常時参加可能	終日	フリーサーキット 常時参加可能	終 日	- 11:00
30 -	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	日	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	日	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	日	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	日	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	日	お気軽に	🛱	お気軽に	-	- 30
12:00 -	C Synt (2001)		こを別れたとい		C S MI (VEC V		C S MI V.C.CV.		C S NA ( ZCV .		ご参加ください		ご参加ください		- 12:00
30 -												<u>_</u>		フロ	- 30
13:00 -		_		_		_		] ¬		_		] フ		ĺ	- 13:00
												'}		有	
30 -		リリ		' <u> </u>		'}		'Y		'}				有 酸 素	- 30
14:00 -					_,, ., ., .		_,,					有 酸 素		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	- 14:00
30 -	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に	有	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に	有	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に	有	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に	有	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に	有	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に	酸	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に	シ	- 30
15:00 -	お気軽に ご参加ください	<b>西</b> 会	お気軽にご参加ください	耐	お気軽にご参加ください	酸素	お気軽に ご参加ください	酸素	お気軽にご参加ください	酸素	お気軽にご参加ください	素	お気軽にご参加ください	ン	- 15:00
30 -		酸素		酸素		姜		表		表		マ		<b> </b>	- 30
16:00 -	フリーサーキット	<b>米</b>	フリーサーキット		フリーサーキット	ボーフ	フリーサーキット	ポープ	フリーサーキット		フリーサーキット	シ	フリーサーキット		- 16:00
30 -	常時参加可能 お気軽に	マ	常時参加可能 お気軽に	マ	常時参加可能 お気軽に	マ	常時参加可能 お気軽に	マ	常時参加可能 お気軽に	マ	常時参加可能 お気軽に	ン	フリーサーキット 常時参加可能 お気軽に	=	- 30
17:00 -	ご参加ください	シ	ご参加ください	シ	ご参加ください	シ	ご参加ください	シ	ご参加ください	シ	ご参加ください	<b> </b>	ご参加ください	ン	- 17:00
30 -		ン		ン		ン		ン		ン		レレ		9	- 30
18:00 -		<b> </b>		<b> </b>		<b> </b>									- 18:00
30 -		رزا		رزا		رزا		i,		رزا	フリーサーキット	_			30
19:00 -										ĺĺ	常時参加可能		フィットネスエリア終	了時間【18:30】	
	-11 11 5 1	<u> </u>	-0.0	<u> </u>	-11 11 4 1	<u> </u>	-0.00	<u> </u>	-11 11 5 1	<u> </u>	ご参加ください	グ	最終チェックアウト	、時間【19:00】	
30 -	フリーサーキット 常時参加可能		フリーサーキット 常時参加可能	<del>-</del>	フリーサーキット 常時参加可能	<del>_</del>	フリーサーキット 常時参加可能	_	フリーサーキット 常時参加可能	<del>-</del>			【休館日】		1 1
20:00 -	お気軽に	ン	お気軽に	ン	お気軽に	ン	お気軽に	ン	お気軽に	ン			19(		- 20:00
30 -	ご参加ください	グ	ご参加ください	グ	ご参加ください	グ	ご参加ください	グ	ご参加ください	グ	フィットネスエ	リア終了時間	【短縮営業日		30
21:00 -					Ť		Ť		Ť				無	b	21:00
30 -									[20:30]		≪体力測定&		- 30		
22:00 -											最終チェックアウト時間		今月の対 6月 12月ノ	象会員様 、会の方です	- 22:00
22:30													休館中に測定いただし ては、トレーナーに	けなかった方につきまし	22:30
				取	スポミノ エグファイノー	1月月122:30	71					:00]	こは、アレーナーに	JT U JII // CCい。	

※ 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)といたします。周回数の制限はございません。

スタジオは換気の為、スタジオ窓、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ので、服装での寒暖の調整をお願いいたします。

サーキット中は極力マスクの着用のご協力をお願いいたします。マスクの着用時は、同じ運動内容でも強度が上がるため無理のないペースで、水分補給をしっかりと摂りながらご参加ください。 また、平常時のサーキットから一段階速度を落として実施させていただきますので、ご了承ください。

- ※ サーキットは初回スタート時は先着順となります。10分前からスタジオへご入場いただけますので、スタジオ内でお待ちいただけますようお願いいたします。 定員になり次第、満員のPOPを掲示いたしますので、ご確認の上ご入場ください。
- ※ サーキット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16:OOスタートのサーキットまで実施いたします。 ※ スタジオプログラムは、再開を見合わせております。再開時期は7月1日を予定しております。(今後の状況をみながら検討させていただきます。)

2020/6/13