

7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	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		9:45~(45)/12 らく楽 ハワイアンフラ naoko			9:45~(45)/12 ビギナーエアロ 保積			10:05~(45)/6 THE ストレッチ 小川			10:10~(45)/12 やさしいエアロ 保積			10:00~(60)/12 フラ基礎 & ハワイアンフラ (初級) naoko			10:00~(45)/12 からだパー 今井			9:45~(45)/12 ビギナーエアロ 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		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 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 ヨガ 保積		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 MEGA DANZ 今井		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	11:00~(45)/12 ハワイアンフラ (初~中級) naoko		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 MEGA DANZ ユジナ	11:00	
12:00																						12:00		
12:30		12:15~(45)/12 パレト入门 Junko			12:15~(45)/12 オリジナルエアロ 菅原			12:00~(45)/12 ビギナーエアロ 塚本														12:30		
13:00																						13:00		
13:30																						13:30		
14:00		13:30~(45)/12 オキシジェン 新井																				14:00		
14:30	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	14:45~(45)/12 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	14:45~(45)/12 やさしいピラティス 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	14:15~(60)/12 太極拳 小川		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	15:15~(45)/6 やさしいピラティス 永塚		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	15:15~(45)/12 やさしいヨガ 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	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 やさしいヨガ 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	14:00
15:00																						15:00		
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	16:00~(45)/12 ポルド・ブラ 新井	16:00~(45)/6 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	16:00~(45)/12 ビギナーエアロ 武田		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	16:15~(45)/12 ビギナーエアロ 堤		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	16:30~(45)/12 ポルド・ブラ 森田		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	16:45~(45)/12 ヨガ 浅野		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	17:00~(45)/12 やさしいエアロ 木村		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	17:00~(45)/12 やさしいエアロ 木村		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	17:00	
17:00																						17:00		
18:00																						18:00		
18:30		18:30~(45)/12 ビギナーエアロ nagisa			18:15~(45)/12 オリジナルエアロ 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											18:30		
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	19:45~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ	19:45~(45)/6 やさしいピラティス 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	19:30~(45)/12 フィジカルトレーニング ユジナ	19:30~(45)/6 やさしいヨガ AYUMI	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	19:00~(45)/12 ハワイアンフラ (初級~中級) naoko	19:00~(45)/6 ヨガ 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	19:15~(45)/12 ボディメンテEX 菅原		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	18:45~(45)/12 ヨガ 野中	19:00~(45)/6 アンチエイジングヨガ 水木		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																						20:00		
21:00		21:00~(45)/12 ヨガ 野中			20:50~(45)/12 ZUMBA 木村			20:50~(45)/12 スローフローヨガ 水木			20:30~(45)/12 天空大河 菅原			20:50~(45)/12 ZUMBA ユジナ		20:50~(45)/6 ピラティス 菅原							21:00	
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】																		22:00					
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】																		22:30					
																						22:00		
																						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。

2020/6/24

スタジオレッスン中は換気の為、スタジオ窓、入り口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。
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。
スタジオレッスン中、マスク等の着用は極力お願いいたします。マスク等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。
掛け声などの大きな発声や、ハイタッチなどの接触行為はご控えください。

※ モーニング会員様で9:45及び10:00からのレッスンに参加されたい会員様は9:35から入場が可能ですので、フロントまでお申し付けください。

※ サーキット以外の全てのスタジオレッスンは先着順での整理券方式とさせていただきます。整理券配布場所はジムカウンター（重複時も）。レッスン開始15分前よりジムカウンターにて配布いたします。
おひとり様1枚でお願いいたします。

※ 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。

【休館日】
3(金) 17(金)

【短縮営業日】
23(木)、24(金)

《体力測定 & 持久力測定》
今月の対象会員様
7月 1月

休館中に測定いただけなかった方につきましては、トレーナーにお申しつけください。