

10月スタジオスケジュール

新型コロナウイルス感染症対策により、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			
	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			NEW															NEW	9:25			
10:00		10:00~(45)/12 らく楽 ハワイアンフラ naoko	10:00~(45)/6 青春コンディショニング 西本	10:00~(45)/12 ピギナーエアロ 保積	10:00~(45)/6 THE ストレッチ 小川	10:00~(45)/12 やさしいヨガ 田辺(千)	10:00~(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	10:00~(45)/12 バレトン入門 Junko		10:00~(45)/12 オキシジェノ NAGISA	10:00~(45)/12 ピギナーエアロ 堤		10:00~(45)/12 フィジカルトレーニング ユジナ	10:00~(45)/6 青春コンディショニング 西本	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		NEW	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 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 常時参加可能 お気軽にご参加ください	NEW	11:00		
11:30		11:15~(45)/12 ポルド・ブラ Junko	11:15~(45)/6 コンディショニングヨガ 西本	11:15~(45)/12 やさしいピラティス ユジナ	11:15~(45)/6 笑いヨガ 杉山		11:15~(45)/12 保積			11:30~(45)/12 やさしいエアロ 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	11:15~(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	11:15~(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	11:15~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ	11:15~(45)/6 コンディショニングヨガ 西本		11:30		
12:00		12:15~(45)/12 バレトン入門 Junko					12:15~(45)/12 ピギナーエアロ 塚本					NEW									12:00	
12:30		12:30~(45)/12 ピギナーエアロ 新井								12:45~(45)/12 ZUMBA GOLD 木村		12:45~(45)/12 DISCO WORLD 美細津	12:45~(45)/12 やさしいピラティス 野中								12:30	
13:00																					13:00	
13:30																					13:30	
14:00	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	13:45~(45)/12 オキシジェノ 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		14:00~(45)/6 やさしいヨガ 佐相	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	14:00~(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	14:00~(30)/12 FIGHT DO:関		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~(45)/12 バレトン 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	14:45~(45)/12 やさしいヨガ 水木	1週目:ロコモ中 2週目:肩甲骨が がしエクササイズ 3週目:てんとう 虫エクササイズ 4週目:足から健 康エクササイズ	14:00	
15:00		15:00~(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 やさしいバレトン 保木本			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)										15:00	
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	16:15~(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			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 ピギナーエアロ 堤		16:00~(60)/12 ベリーダンス ネスマ	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	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	16:00
17:00																					17:00	
18:00																					18:00	
19:00		18:30~(45)/12 ピギナーエアロ nagisa																			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	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 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		19:00~(45)/12 ハワイアンフラ (初級~中級) naoko	19:00~(45)/6 ヨガ(呼吸編) 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 天空大河 菅原		18:45~(45)/12 アンチエイジングヨガ 水木	18:45~(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	18:15~(45)/12 ZUMBA GOLD 木村		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】	20:00
21:00		21:00~(45)/12 ヨガ 野中																			21:00	
22:00																					22:00	
22:30																					22:30	

※ 新型コロナウイルス感染症対策として、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。

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、2mの間隔を保つための目印（緑のテープ）が付いております。レッスン中に時折確認いただき、ソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いいたします。

入浴中以外はマスクをご着用ください。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。

感染予防の観点から、ハイタッチなどの接触行為や大きな声での発声、近い距離でのおしゃべりはお控えください。ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

※ 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抽選券方式とさせていただきます。抽選券配布場所は掲示板前にて、レッスン開始30分前から配布いたします。

同時に2つのスタジオの抽選券が配布される場合がございますので、レッスン名をご確認の上、抽選券をお取りいただけますようお願いいたします。

密集を避けるため、レッスン開始10分前からBスタジオ前にて抽選結果を発表し、レッスン開始の5分前から入場いただけます。抽選券はおひとり様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。

※ マスク無しでの会話は、ご遠慮ください。

※ 密集にならないようにご協力をお願いいたします。

※ 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。

2020/9/19