

11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																			9:25		
10:00																				10:00	
30		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 西元		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 パレトン入門 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 西元
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			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			
30		11:15~(45)/12 ポルド・プラ Junko	11:15~(45)/6 コンディショニングヨガ 西元		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 コンディショニング&ストレッチ 保積							11:15~(45)/12 MEGA DANZ 今井		11:15~(45)/12 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		11:15~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ	11:15~(45)/6 コンディショニングヨガ 西元
12:00																					
30	12:15~(45)/12 パレトン入門 Junko																				
13:00		12:30~(45)/12 ピギナーエアロ 新井			12:30~(45)/12 オリジナルエアロ 菅原																
30																					
14:00		13:45~(45)/12 オキシジェノ 新井																			
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			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 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	14:30~(30)/6 リカバリーエクササイズ	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	15:00~(30) 1週目:リンパスト レッチ 2週目:肩甲骨が がしエクササイズ 3週目:腰らく楽 エクササイズ 4週目:足から健 康エクササイズ 5週目:ロコモ予 防エクササイズ (中級)
15:00		15:00~(45)/12 やさしいエアロ 塚本			14:45~(45)/12 やさしいピラティス 保木本																
30								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)						
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・プラ 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 ピギナーエアロ 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	16:00~(60)/12 バリーダンス ネスマ	16:30~(45)/12 ピギナーエアロ 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	16:45~(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	
17:00																					
30					17:15~(30)/12 はじめてエアロ:堤																
18:00								17:45~(45)/12 ツイストストレッチ 菅原													
30		18:30~(45)/12 ピギナーエアロ nagisa			18:15~(45)/12 オリジナルエアロ 堤																
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 コアトレーニング(呼吸器) 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)/6 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	18:45~(45)/12 アンチエイジングヨガ 水木	18:45~(45)/6 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	19:30~(30)/12 FIGHT DO:関			
20:00																					
30								20:15~(45)/12 太極拳 徳江													
21:00		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			21:00~(45)/12 スローフローヨガ 水木													
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】																				
22:30	最終チェックアウト時間【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。2020/10/20
- 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。レッスン中に時折ご確認ください、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。
- ※ 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。ただしサーキットにつきましては各回先頭開始時のみ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。
- ※ サーキットは抽選後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。

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】
6(金)、20(金)
【短縮営業日】
3(火)、23(月)
《体力測定&持久力測定》
今月の対象会員様
11月 5日
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付けください。

フィットネスエリア終了時間【20:30】
最終チェックアウト時間【21:00】
【ValeoProの日】
26日(木)
*スケジュールが変更となります。