

2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、一部除くレッスンの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)/22 らく楽 ハワイアンフラ naoko	10:00~(45)/12 西元		10:00~(45)/12 ピギナーエアロ 保積	10:00~(45)/12 THE ストレッチ 小川	10:00~(45)/12 やさしいエアロ 保積	10:00~(45)/22 やさしいヨガ 田辺(千)					10:00~(45)/20 バレトン入門 Junko	10:00~(45)/15 からだバー 今井		10:00~(45)/12 ピギナーエアロ 保積	10:00~(45)/22 オキシジェノ NAGISA		10:00~(45)/22 フィットネスエアロ ユジナ	10:00~(45)/12 フィットネスエアロ 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					4日、18日 FATBURN EXTREME 11日、25日 DISCO WORLD	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		11:00							
30		11:15~(45)/22 ポルド・ブラ Junko	11:15~(45)/12 コンディショニング 西元		11:15~(45)/22 やさしいピラティス ユジナ	11:15~(45)/12 笑いヨガ 杉山		11:15~(45)/12 保積						11:15~(45)/12 MEGA DANZ 今井		11:15~(30)/12 FIGHT DO: NAGISA	11:15~(45)/22 ハワイアンフラ (初~中級) naoko		11:15~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ	11:15~(45)/12 コンディショニング 西元							
12:00					2月限定									2月限定	12:15~(30)/12 てんとう虫EX					12:00							
30	12:15~(45)/20 バレトン入門 Junko	12:30~(45)/12 ピギナーエアロ 新井			13:00~(45)/12 オリジナルエアロ 美細津	13:00~(30)/12 リンバストレッチ														13:00							
13:00			13:00~(30)/12 ロコモ予防EX(中級)																		13:00						
30																					14:00						
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)/22 オキシジェノ 新井		フリーサーキット 常時参加可能		14:00~(45)/12 やさしいヨガ 佐相	フリーサーキット 常時参加可能	14:00~(60)/22 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)/22 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	14:30~(30)/12 リカバリーEX	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)/22 やさしいヨガ 水木	7日:リンバスト レッチ 14日:肩甲骨は がしEX 21日:腰から健 康EX 28日:足から健 康EX	14:00			
30																								15:00			
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																				15:00			
30																								16:00			
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)/22 ポルド・ブラ 新井	16:00~(45)/12 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																			16:00			
30																								17:00			
17:00																								17:00			
30																								18:00			
18:00																								18:00			
30																								19:00			
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	18:30~(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																				19:00			
30																								20:00			
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)/12 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)/22 フィジカルトレーニング ユジナ	19:30~(45)/12 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																	20:00			
30																								21:00			
21:00																								21:00			
30																								22:00			
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】															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】			【休館日】 5(金)、19(金)			【短縮営業日】 11日(木)、23日(火)			22:00		
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】															*スケジュールが変更となります。			《体力測定 & 持久力測定》 今月の対象会員様 2月 8月入会の方です 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。			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) 12名もしくは20名(からだバーのみ15名)、スタジオBの定員を12名もしくは22名(リカバリーエクササイズのみ15名)、ヴァレオルームの定員は12名(ポティメンテエクササイズのみ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、間隔を保つための目印(白もしくは緑のテープ)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フロントまでお申し付けください。入場時間前に抽選券をお取りいただくことが出来ます。ただし、入場は9:50からとなります。
- ※ 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10:30、11:30、14:00台の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。空気が次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。
- ※ マスク無しの会話は、ご遠慮ください。
- ※ 密集にならないよう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。