

6月まん延防止等重点措置期間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			
	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	10:00~(45)/20 青春コンディショニング 西元	10:00~(45)/22 ハワイアンフラ 初級 naoko		10:00~(45)/12 ビギナーエアロ 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~(60)/22 フラ基礎&ハワイ アンフラ(初級) naoko		10:30~(20)/12 ストレッチ		10:00~(45)/22 バレトン入門 Junko	10:00~(45)/12 からだパー 今井	10:00~(45)/12 ビギナーエアロ 保積	10:00~(45)/22 オキシジェノ NAGISA		10:00~(45)/22 フィジカルトレーニング ユジナ	10:00~(45)/12 青春コンディショニング 西元			10:00
11:00	11:05~(45)/20 コンディショニング 西元	11:05~(45)/22 ボルド・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	11:05~(45)/22 やさしいピラティス ユジナ		11:05~(45)/12 FATBURN EXTREME 保積	11:05~(45)/12 FATBURN EXTREME 保積		11:05~(45)/12 FATBURN EXTREME 保積		11:05~(45)/12 FATBURN EXTREME 保積	11:05~(45)/12 FATBURN EXTREME 保積	11:05~(45)/12 MEGA DANZ 今井	11:05~(45)/12 MEGA DANZ 今井	11:05~(45)/12 FIGHT DO 45 NAGISA	11:05~(45)/22 ハワイアンフラ (初~中級) naoko		11:05~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ	11:05~(45)/12 コンディショニング 西元			11:00
12:00	12:10~(45)/20 バレトン入門 Junko	12:10~(45)/12 ビギナーエアロ 新井				11:35~(45)/12 ビギナーエアロ 塚本			12:35~(45)/12 ZUMBA GOLD 木村		12:35~(45)/12 隔週レッスン 美細津	12:35~(45)/22 ピラティス 野中	12:10~(45)/12 ビギナーエアロ 今井					12:10~(45)/12 オリジナルエアロ 堤				12:00
13:00		13:15~(45)/22 オキシジェノ 新井	13:00~(30)/12 ロコモ手防EX(中級)	12:55~(45)/12 オリジナルエアロ 菅原	13:00~(30)/12 リンバストレッチ				13:00~(30)/12 足から健康EX			13:00~(30)/12 腰らく薬EX	13:15~(45)/22 てんとう虫EX					13:15~(45)/22 肩甲骨はがしEX				13:00
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	14:20~(45)/12 やさしいエアロ 塚本	14:20~(30)/12 膝肩すっきり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	14:00~(45)/22 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~(45)/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	13:40~(60)/22 太極拳 小川		13:40~(45)/12 オリジナルエアロ 美細津	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	14:20~(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 ビギナーエアロ nagisa	14:30~(30)/12 リカバリEX		13:45~(45)/22 やさしいヨガ 水木				14:00
15:00	15:25~(45)/22 ボルド・ブラ 新井			15:05~(45)/22 やさしいバレトン 保木本		15:00~(45)/12 FIGHT DO 45 NAGISA	15:00~(45)/12 やさしいヨガ 田辺(千)				15:20~(45)/22 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	15:25~(45)/12 らくらくエアロ 塚本	15:30~(30)/12 リカバリEX				15:00~(30)/22 膝肩すっきりEX				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	16:30~(45)/22 やさしいヨガ 丸山		16:10~(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	16:05~(45)/12 ビギナーエアロ 堤	16:05~(45)/12 オキシジェノ 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	16:30~(45)/22 ボルド・ブラ 森田		16:30~(45)/12 コア&パーソナル 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	16:30~(45)/12 コア&パーソナル 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	16:00~(45)/12 やさしいピラティス 永塚			16:00~(45)/12 ラテンエアロ 木村				16:00
17:00		17:35~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ		17:35~(30)/12 はじめてエアロ-堤	17:35~(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			17:10~(45)/12 MEGA DANZ 今井		17:35~(45)/12 やさしいエアロ 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	17:35~(45)/12 やさしいエアロ 木村									17:00
18:00	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	18:40~(45)/12 FIGHT DO 45 nagisa		18:30~(45)/12 オリジナルエアロ 堤		18:15~(45)/22 コアトレーニング&ストレッチ 野中			18:40~(45)/12 ボディメンテEX 菅原		18:40~(45)/22 アンチエイジング 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 木村									18:00
19:00																						19:00
20:00	フィットネスエリア終了時間【19:30】															フィットネスエリア終了時間【19:30】			【休館日】4(金)、18(金)			20:00
21:00	最終チェックアウト時間【20:00】															最終チェックアウト時間【20:00】			【短縮営業日】無し 《体力測定&持久力測定》 6月 12月入会の方です			21:00

- ※ 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、スタジオBの定員を12名もしくは22名(リカバリエクササイズ15名)、ヴァレオルームの定員は12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からのレッスンにご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。
- ※ ナイト&ホリデー会員様で、16:05及び16:10からのレッスンにご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15:50からとなります。
- ※ アフター8会員様で、17:35からのレッスンにご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17:20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、サーキットを含む全レッスン開始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。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。
- ※ マットを使用する際は、ご自身の分だけご準備ください。
- ※ 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17:35スタートレッスンまで実施いたします。
- ※ 1人でも多くの会員様にスタジオレッスンにご参加いただけますよう、ご配慮、ご協力をよろしくお願い申し上げます。