

# 6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。ご理解とご協力のほど、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~(45)/20 西元	10:00~(45)/22 初級 naoko																	10:00		
30				10:00~(45)/12 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	フリーサーキット	10:00~(45)/22 パレト入门 Junko	10:00~(45)/12 からだパー 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		フリーサーキット	10:00~(45)/22 フィジカルトレーニング ユジナ	10:00~(45)/12 西元
11:00			フリーサーキット																		11:00
30	11:05~(45)/20 西元	11:05~(45)/22 ポルド・ブラ Junko	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									常時参加可能 お気軽にご参加ください	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	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:05~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ	11:05~(45)/12 西元	
12:00																					12:00
30	12:10~(45)/20 Junko	12:10~(45)/12 ピギナーエアロ 新井																			12:00
13:00			13:00~(30)/12 ロコモ予防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		13:15~(45)/22 オキシジェノ 新井																			13:00
14:00	フリーサーキット	14:20~(45)/12 やさしいエアロ 塚本	14:20~(30)/12 腰痛肩すっきりEX	フリーサーキット	14:00~(45)/22 やさしいヨガ 佐相	フリーサーキット	14:00~(45)/22 太極拳 小川	フリーサーキット													14:00
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください	15:25~(45)/22 ポルド・ブラ 新井		常時参加可能 お気軽にご参加ください	15:05~(45)/22 やさしいパレト 保木本	常時参加可能 お気軽にご参加ください	15:00~(45)/12 FIGHT DO 45 NAGISA	15:00~(45)/12 やさしいヨガ 田辺(千)	常時参加可能 お気軽にご参加ください	15:20~(45)/22 やさしいピラティス 永塚	常時参加可能 お気軽にご参加ください	15:30~(30)/12 リカバリーEX	常時参加可能 お気軽にご参加ください	14:20~(45)/22 パレト 保木本	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	常時参加可能 お気軽にご参加ください	15:00~(30)/22 腰痛肩すっきりEX	15:00~(30)/22 やさしいヨガ 水木	
15:00																					15:00
30	フリーサーキット	16:30~(45)/22 やさしいヨガ 丸山		フリーサーキット	16:10~(45)/12 ピギナーエアロ 武田	フリーサーキット	16:05~(45)/12 ピギナーエアロ 堤	16:05~(45)/12 オキシジェノ NAGISA	フリーサーキット	16:30~(45)/22 ポルド・ブラ 森田	フリーサーキット										16:00
16:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください			常時参加可能 お気軽にご参加ください																	16:00
30																					16:00
17:00																					17:00
30																					17:00
18:00																					18:00
30																					18:00
19:00																					19:00
30	フリーサーキット	18:40~(45)/12 FIGHT DO 45 nagisa		フリーサーキット	18:40~(45)/12 オリジナルエアロ 堤																19:00
20:00	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		常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:45~(45)/22 フィジカルトレーニング 堤	19:45~(45)/12 やさしいヨガ AYUMI	常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:55~(45)/22 太極拳 徳江	常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:00~(45)/12 コアドレナジー(呼吸)	常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:15~(45)/12 オリジナルエアロ 菅原	19:15~(45)/12 ヨガ ユジナ	常時参加可能 お気軽にご参加ください	18:55~(45)/22 アンチエイジングヨガ 水木	常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:30~(20)/22 ストレッチ				19:00
21:00																					21:00
30																					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)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(リカバリーエクササイズ15名、ボディメンテEX12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、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。
- ※ 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17:30スタートレッスンまで実施いたします。
- ※ 感染対策防止のため、当面の間、滞在時間の目安を3時間とさせていただきます。退館後、再入館する際は間隔を1時間空けてから可能となります。