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、よろして お願い申し上げます。

	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			レッスン時間()/定員数			
時間		月(MON) スタジオB	#=L≠#= 4	スタジオA	火(TUE)	da		水(WED)	ヴァレオルーム		木(THU)	≓ ≂	フロジナム	金 (FRI)	dal.≠#		SAT)	da	フロジナム	日(SUN) スタジオB・	ヴァレ オリー /-	時間
9:25	AGUAA	スタンカロ	JPUAN-A	AGGAA	73240	-770AN-D	AGGAA	73340	JYUNU-A	AGUAA	73340	JPUAN-A	ASSAA	73340	-770AN-D	AGGAA	79240	1.770AN-A	AGGAA	73340)	9:25
10:00 -																						- 10:00
	10:00~(45)/20 背骨コンディショニング	10:00~(45)/22 ハワイアンフラ			10:00~(45)/12 ビギナーエアロ	10:00~(45)/12 THE ストレッチ		10:00~(45)/22 やさしいヨガ			10:00~(60)/22			10:00~(45)/22 パレトン入門	10:00~(45)/12 からだバー	10:00~(45)/12 ビギナーエアロ	10:00~(45)/22 オキシジェノ				10:00~(45)/12 背骨コンディショニング	
30 -	西元	初級 naoko			保積	小川	保積	田辺(千)			フラ基礎&ハワイ アンフラ(初級)	10:30~(20)/12 ストレッチ		Junko	今井	保積	NAGISA			ユジナ	西元	- 30
11:00 -	11:05~(45)/20	11:05~(45)/22		フリーサーキット 常時参加可能	11:05~(45)/22				17日 FATBURN	フリーサーキット 常時参加可能	naoko	71, 277	プリーサーキット 常時参加可能	11.05 (45) (10		44.05 (45) (40	11:05~(45)/22		フリーサーキット 常時参加可能	14.05 (45) (40)	11:05~(45)/12	- 11:00
30 -	コンディショニングョガ	ポルド・ブラ		お気軽に	↑1:05~(45)/22 やさしいピラティス			11:05~ (45)/12 FATBURN EXTREME	EXTREME	お気軽に	11.00 (15) (10		お気軽に	11:05~(45)/12 MEGA DANZ		11:05~(45)/12 FIGHT DO 45	ハワイアンフラ(初~中級)		お気軽に	11:05~(45)/12 MEGA DANZ	1 11	- 30
10:00	西元	Junko		ご参加ください	ユジナ	1	11:35~(45)/12 ピギナーエアロ	保積	24日 DISCO	ご参加ください	11:30~(45)/12 やさしいエアロ		ご参加ください	今井		NAGISA	naoko		ご参加ください	ユジナ	西元	- 12:00
12:00 -	12:10~(45)/20	12:10~ (45)/12					塚本		WORLD		野中			12:10~ (45)/12						12:10~(45)/12		12.00
30 -	パレトン入門	ピギナーエアロ 新井					-	12:35~(45)/12		12:35~ (45)/12	12:35~(45)/22			ビギナーエアロ 今井						オリジナルエアロ 堤		- 30
13:00 -	Junko	机开	13:00~(30)/12		12:55~ (45)/12	13:00~(30)/12		ZUMBA GOLD	13:00~(30)/12	隔週レッスン	ピラティス	13:00~(30)/12		7#	13:00~(30)/12			13:00~(30)/12		- - - - - - - - - - - - - -		- 13:00
30 -			ロコモ予防EX(中級)		オリジナルエアロ 菅原	リンパストレッチ		木村	足から健康EX	美細津	野中	腰らく楽EX		13:15~ (45)/22	てんとう虫EX			肩甲骨はがUEX				- 30
4 4:00		オキシジェノ 新井			E //	1		13:40~(60)/22			13:40~(45)/12			ョガ 浅野			フィジカルトレーニング 菅原			13:45~(45)/22		4 4:00
14:00 -	フリーサーキット			フリーサーキット	14:00~(45)/22 やさしいヨガ		フリーサーキット	太極拳		フリーサーキット	オリジナルエアロ		フリーサーキット			フリーサーキット			フリーサーキット	やさしいヨガ		- 14:00
30 -	常時参加可能		14:20~(30)/12 膝腰肩すっきりEX	常時参加可能	佐相		常時参加可能	小川		常時参加可能			常時参加可能	14:20 ~(45)/22 パレトン		常時参加可能	14:30~(45)/12	14:30~(30)/12	常時参加可能	水木		- 30
15:00 -	お気軽に	塚本		お気軽に			お気軽に	15:00~(45)/12	15:00~(45)/12	お気軽に			お気軽に	保木本		お気軽に	ピギナーエアロ nagisa	リカバリーEX	お気軽に	15:00~(30)/22		- 15:00
30 -	ご参加ください	15:25~(45)/22		ご参加ください	15:05~(45)/22 やさしいパレトン		ご参加ください	FIGHT DO 45	やさしいヨガ	ご参加ください	15:20~(45)/22		ご参加ください	15:25~ (45)/12		ご参加ください	Hugisu		ご参加ください	膝腰肩すっきりEX		- 30
		ポルド・ブラ			保木本			NAGISA	田辺(千)		やさしいピラティス 永塚			らくらくエアロ	15:30~(30)/12 リカパリーEX		15:45~(45)/22					
16:00 -	フリーサーキット	新井		フリーサーキット	16:10~ (45)/12		フリーサーキット	16:05~(45)/12	16:05~(45)/12	フリーサーキット	水塚		フリーサーキット	塚本		フリーサーキット	やさしいピラティス		フリーサーキット 常時参加可	16:00~ (45)/12		- 16:00
30 -	常時参加可能	16:30 ~ (45)/22		常時参加可能	ピギナーエアロ		常時参加可能お気軽に	ピギナーエアロ _提	オキシジェノ NAGISA	常時参加可能	16:30~(45)/22		常時参加可能お気軽に	16:30 ~ (45)/12		常時参加可能	永塚		能 お気軽に	ラテンエアロ 木村		- 30
17:00 -	ご参加ください	やさしいヨガ 丸山		ご参加ください	武田		ご参加ください	- Z	11/1010/1	ご参加ください	ポルド・ブラ 森田		ご参加ください	コア&ヤーナリズム 塚本		ご参加ください	17:00~(45)/12		ご参加ください			- 17:00
30 -		ν. ш						本面			林田			<i>ማ</i> ጥ	1		やさしいエアロ					- 30
					17.45 (00) (10			変更 17:45~(45)/12									木村					
18:00 -					17:45~(30)/12 はじめてエアロ: 堤			MEGA DANZ			18:10~(45)/12					フリーサーキット						- 18:00
30 -								今井			やさしいエアロ					常時参加可能	18:15~(45)/12 ZUMBA GOLD		7 (0) 1 3 7 7		[10 00]	- 30
19:00 -		18:40~(45)/12 FIGHT DO 45			18:40~(45)/12 オリジナルエアロ			18:50~(45)/22 ハワイアンフラ	19:00~(45)/12		nagisa			18:55~(45)/22		お気軽に	木村		ノイツトネス」	リア終了時間	[18:30]	- 19:00
30 -	フリーサーキット	nagisa		フリーサーキット	堤	本田	フリーサーキット	ハライアファフ (初~中級)	19.00**(43)/12	フリーサーキット	19:15~ (45)/12	19:15~(45)/12	フリーサーキット	アンチ・エイジングヨガ	i	ご参加ください			最終チェック	ウアウト時間	[19:00]	- 30
	常時参加可能	19:45~(45)/12		常時参加可能	变更 19:45~(45)/22	変更 19:45~(45)/12	常時参加可能	Паоко	野中	常時参加可能	オリジナルエアロ 菅原	ヨガ ユジナ	常時参加可能	水木	1		19:30~(20)/22 ストレッチ		【休館日	1		
20:00 -	お気軽に ご参加ください	MEGA DANZ		お気軽に ご参加ください	フィジカルトレーニング	やさしいヨガ	+\/= +\\(\mu \) -	19:55~(45)/22 太極拳		お気軽に ご参加ください		477	お気軽に ご参加ください	20:00~(45)/12							-	- 20:00
30 -		ユジナ			堤	AYUMI		徳江			20:20~(45)/12 ポディメンテEX			ピギナーエアロ 野中		フィット	 -ネスエリア終 [*]	 了時間	【短縮営			- 30
21:00 -		20:50~(45)/22			20:50~(45)/12	<u> </u>	20:50~ (45)/12	04.00 (45)			ホテイメンテEX 菅原]		[20:30]			無し		- 21:00
30 -		37ドレーングをストロデ 2UMBA オリジナルエアロ 名塚 21:00~(45)/22 野中 木村 名塚									<u> </u>	最終チェックアウト時間 【21:00】 【ValeoProの日】			≪体力測定&持久力測定≫			- 30				
		水木														《体力測定 & 持久力測定 》 - 今月の対象会員様						
22:00 -						フィ	ットネスT╹	ア終了時	:間【22:C	00]						26日(土)			6月 12月入会の方です			- 22:00
22:30																*スケジュールが変更となります。			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つけください。			22:30
		最終チェックアウト時間【22:30】												ナスプノユールル・安全にはづより。 は、ドレ) にむすり ンバベにとい。								

※ 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、入りロ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ください。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

- ※ 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、よろしくお願いいたします。

- ※ 感染対策防止のため、当面の間、滞在時間の自安を3時間とさせていただいております。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。

2021/6/8