9月緊急事態宣言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	月（MON） スタジオA	月（MON） スタジオB	月（MON） ヴァレオルーム	火（TUE） スタジオA	火（TUE） スタジオB	火（TUE） ヴァレオルーム	水（WED） スタジオA	水（WED） スタジオB	水（WED） ヴァレオルーム
9:25									
10:00	10:00～(45)/20 青骨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）	
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					
11:00	11:05～(45)/20 コンディショニングヨガ 西元	11:05～(45)/22 ポルド・ブラ Junko			11:05～(45)/22 やさしいピラティス ユジナ			11:05～(45)/12 FATBURN EXTREME 保積	
30									
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					12:00～(45)/12 ビギナーエアロ 塚本		
30								12:35～(45)/12 ZUMBA GOLD 木村	
13:00		13:15～(45)/22 オキシジェノ 新井	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 リンパストレッチ			13:00～(30)/12 足から健康EX
30								13:40～(60)/22 太極拳 小川	
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 睡眠周すっきり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		
30					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）
15:00		15:25～(45)/22 ポルド・ブラ 新井							
30									
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		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	16:10～(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
30								17:10～(45)/12 MEGA DANZ 今井	
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			
30									
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		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 オリジナルエアロ 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	18:15～(45)/22 コアトレーニング&ストレッチ 野中	
30									
19:00	フィットネスエリア終了時間【19：30】								
30									
20:00	最終チェックアウト時間【20：00】								
30									
21:00									

時間	木（THU） スタジオA	木（THU） スタジオB	木（THU） ヴァレオルーム	金（FRI） スタジオA	金（FRI） スタジオB	金（FRI） ヴァレオルーム	土（SAT） スタジオA	土（SAT） スタジオB	土（SAT） ヴァレオルーム
9:25								変更	
10:00		10:00～(60)/22 フラ基礎＆ハワイアンフラ（初級） naoko			10:00～(45)/22 バレトン入門 Junko	10:00～(45)/12 からだバー 今井		10:00～(45)/12 ビギナーエアロ 保積	
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		10:30～(20)/12 ストレッチ	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		11:30～(45)/12 やさしいエアロ 野中			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	
30								変更	
12:00					12:10～(45)/12 やさしいエアロ 今井			12:10～(45)/22 オキシジェノ NAGISA	
30	12:35～(45)/12 隔週レッスン 美細津	12:35～(45)/22 ピラティス 野中							
13:00			13:00～(30)/12 腰らく楽EX		13:15～(45)/22 ヨガ 浅野	13:00～(30)/12 てんとう虫EX		13:15～(45)/22 フィジカルトレーニング 菅原	13:00～(30)/12 肩甲骨はがしEX
30		13:40～(45)/12 オリジナルエアロ 美細津							
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			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 リカバリーEX
30		15:20～(45)/22 やさしいピラティス 永塚			15:25～(45)/12 らくらくエアロ 塚本	15:30～(30)/12 リカバリーEX			
15:00								15:45～(45)/22 やさしいピラティス 永塚	
30									
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 ポルド・ブラ 森田		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	16:30～(45)/12 コア＆ヤーナリズム 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		
30								17:00～(45)/12 やさしいエアロ 木村	
17:00		17:35～(45)/12 やさしいエアロ nagisa			17:35～(45)/12 ビギナーエアロ 野中				
30									
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 ボディメンテEX 菅原		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)/22 アンチ・エイジングヨガ 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	
30									
19:00									
30									
20:00									
30									
21:00									

時間	日（SUN） スタジオA	日（SUN） スタジオB	日（SUN） ヴァレオルーム
9:25			
10:00		10:00～(45)/22 フィジカルトレーニング ユジナ	10:00～(45)/12 青骨コンディショニングヨガ 西元
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		
11:00		11:05～(45)/12 MEGA DANZ ユジナ	11:05～(45)/12 コンディショニングヨガ 西元
30			
12:00		12:10～(45)/12 オリジナルエアロ 堤	
30			
13:00			
30		13:45～(45)/22 やさしいヨガ 水木	
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		
30		15:00～(30)/22 睡眠周すっきりEX	
15:00			
30			
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	16:00～(45)/12 ラテンエアロ 木村	
30			
17:00			
30			
18:00			
30	フィットネスエリア終了時間【18：30】		
19:00	最終チェックアウト時間【19：00】		
30			
20:00	【休館日】 3(金)、17日(金)		
30	【短縮営業日】 20日(月)、23日(木)		
21:00	≪体力測定＆持久力測定≫ 9月 3月入会の方です		

2日、16日、30日 FATBURN EXTREME
9日、23日 DISCO WORLD

フィットネスエリア終了時間【19：30】
最終チェックアウト時間【20：00】
【ValeoProの日】 26日(日)

2021/8/19

※ 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)、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。

※ 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17：35スタートレッスンまで実施いたします。

※ １度のご利用時間を３時間以内とさせていただき、再入場に関しては１時間空けてからとさせていただきます。