

10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			
	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				
9:25																			9:25			
10:00	10:00~(45)/20 青音コンディショニング 西元	10:00~(45)/22 ハワイアンプラ 初級 naoko		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~(60)/22 フラ基礎&ハワイ アンプラ(初級) naoko			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)/20 ポルド・プラ nagisa	10:00~(45)/12 ピギナーエアロ 保積			10:00~(45)/22 ファイカトレニング 青音コンディショニング ユジナ	10:00~(45)/12 青音コンディショニング 西元	10:00	
11:00			フリーサーキット				7日、21日 フリーサーキット												フリーサーキット		11:00	
11:00	11:05~(45)/20 コンディショニング 西元	11:05~(45)/22 ポルド・プラ 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			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 ハワイアンプラ (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 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 ピギナーエアロ 新井				12:00~(45)/12 ピギナーエアロ 塚本				12:35~(45)/12 やさしいエアロ 野中											12:00	
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 リンバストレッチ		13:00~(30)/12 足から健康EX			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~(30)/12 鷹ら美EX		13:00~(30)/12 てんとう虫EX				13:00~(30)/12 肩甲骨はがしEX			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 健康肩すっきり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	13:40~(60)/22 太極拳 小川			フリーサーキット	13:40~(45)/12 オリジナルエアロ 美細津		フリーサーキット	14:20~(45)/22 バレトン 保木本		フリーサーキット	変更	フリーサーキット	13:45~(45)/22 やさしいヨガ 水木		14:00	
15:00	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		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			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	14:30~(45)/12 ピギナーエアロ 根岸	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 健康肩すっきりEX		15:00	
16:00	フリーサーキット	15:25~(45)/22 ポルド・プラ 新井		フリーサーキット	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			15:25~(45)/12 らくらくエアロ 塚本	15:30~(30)/12 リカバリーEX			15:45~(45)/22 やさしいピラティス 永塚	フリーサーキット	16:00~(45)/12 ラテンエアロ 木村	16:00	
17:00	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		常時参加可能 お気軽に ご参加ください	16:10~(45)/12 ピギナーエアロ 武田	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	16:05~(45)/12 ピギナーエアロ 堤	16:05~(45)/12 オキシジェノ NAGISA	常時参加可能 お気軽に ご参加ください		16:30~(45)/22 ポルド・プラ 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			17:00	
18:00					17:45~(30)/12 はじめてエアロ・堤		17:45~(45)/12 MEGA DANZ 今井				変更 NEW 18:10~(45)/12 ダンスエアロ nagisa							フリーサーキット	18:15~(45)/12 ZUMBA GOLD 木村		18:00	
19:00	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	フリーサーキット	18:50~(45)/22 ハワイアンプラ (初~中級) naoko	19:00~(45)/12 コアトレーニング(中級) 野中	フリーサーキット	19:15~(45)/12 オリジナルエアロ 菅原	19:15~(45)/12 モビリティエクササイズ ユジナ		フリーサーキット	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			19:00
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 フィジカトレニング 堤	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			常時参加可能 お気軽に ご参加ください								20:00	
21:00		20:50~(45)/22 コアトレーニング&ストレッチ 野中			20:50~(45)/12 ZUMBA 木村	常時参加可能 お気軽に ご参加ください	20:50~(45)/12 オリジナルエアロ 名塚	21:00~(45)/22 スローフローヨガ 水木			20:20~(45)/12 ボディメンテEX 菅原										21:00	
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】 1(金)、15日(金)			22:00
22:30	最終チェックアウト時間【22:30】															【短縮営業日】 なし			《体力測定&持久力測定》 今月の対象会員様 10月 4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つけください。			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、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、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。