

# 12月スタジオスケジュール

| 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)/28<br>青香コンディショニング<br>西元 | 10:00~(45)/30<br>ハワイアンブラ<br>初級<br>naoko |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 10:00   |
| 30    |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 30      |
| 11:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 11:00   |
| 30    | 11:05~(45)/28<br>コンディショニング<br>西元   | 11:05~(45)/30<br>ポルド・ブラ<br>Junko        |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 30      |
| 12:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 12:00   |
| 30    | 12:10~(45)/28<br>パレト入門<br>Junko    | 12:10~(45)/25<br>ピギナーエアロ<br>新井          |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 30      |
| 13:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 13:00   |
| 30    |                                    | 13:15~(45)/30<br>オキシジェノ<br>新井           |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 30      |
| 14:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 14:00   |
| 30    | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください  | 14:20~(45)/25<br>やさしいエアロ<br>塚本          | 14:20~(30)/14<br>膝腰肩すっきりEX | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 14:00~(45)/30<br>やさしいヨガ<br>佐相  |         | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 14:00~(45)/30<br>太極拳<br>小川                  |                                      | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 14:20~(45)/30<br>パレト<br>保木本       |                                     | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 14:30~(45)/25<br>ピギナーエアロ<br>根岸    | 14:30~(30)/14<br>リカバリーEX      |                |       |         |    |         | 14:00 |         |
| 15:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 15:00   |
| 30    |                                    | 15:25~(45)/30<br>ポルド・ブラ<br>新井           |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 30      |
| 16:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 16:00   |
| 30    | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください  | 16:30~(45)/30<br>やさしいヨガ<br>丸山           |                            | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 16:10~(45)/25<br>ピギナーエアロ<br>武田 |         | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 16:05~(45)/25<br>ピギナーエアロ<br>堤               | 16:05~(45)/14<br>オキシジェノ<br>NAGISA    |                                   | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 16:30~(45)/30<br>ポルド・ブラ<br>森田       |                                   | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 16:00~(45)/25<br>ラテンエアロ<br>木村 |                |       |         |    |         | 16:00 |         |
| 17:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 17:00   |
| 30    |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 30      |
| 18:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 18:00   |
| 30    |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 30      |
| 19:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 19:00   |
| 30    | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください  | 18:40~(45)/25<br>FIGHT DO 45<br>nagisa  |                            | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 18:40~(45)/25<br>オリジナルエアロ<br>堤 |         | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 18:50~(45)/30<br>ハワイアンブラ<br>(初~中級)<br>naoko | 19:00~(45)/14<br>コアトレーニング(呼吸機)<br>野中 | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 19:15~(45)/25<br>オリジナルエアロ<br>菅原   | 19:15~(45)/14<br>モビリティエクササイズ<br>ユジナ | フリーサーキット<br>常時参加可能<br>お気軽にご参加ください | 18:55~(45)/30<br>アンチエイジングヨガ<br>水木 |                               |                |       |         |    |         | 19:00 |         |
| 20:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 20:00   |
| 30    |                                    | 19:45~(45)/25<br>MEGA DANZ<br>ユジナ       |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 30      |
| 21:00 |                                    |   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 21:00   |
| 30    |                                    | 20:50~(45)/30<br>コアトレーニング&ストレッチ<br>野中   |                            |                                   |                                |         |                                   |   |                                      |                                   |                                   |                                     |                                   |                                   |                               |                |       |         |    |         |       | 30      |
| 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16名で常時入れ替え制）23名もしくは28名、スタジオBの定員を25名もしくは30名、ヴァレオルームの定員は14名といたします。

2021/11/19

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。

※ サークットを除く全てのスタジオレッスンを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。サーキットは先着順です。入場後はマシンもしくはステップ台の側でお待ちください。

※ サーク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。空気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17:30スタートレッスンまで実施いたします。

| 【年末年始】 | 12/28             | 9:25~19:00 |
|--------|-------------------|------------|
|        | 12/29             | 9:25~19:00 |
|        | 12/30             | 9:25~18:00 |
|        | 12/31・1/1・1/2・1/3 | 休館         |
|        | 1/4               | 9:25~21:00 |

フィットネスエリア終了時間【18:30】  
最終チェックアウト時間【19:00】  
【休館日】  
3(金)、17(金)、31日(金)  
【短縮営業日】  
28日(火)29日(水)30日(木)  
《体力測定&持久力測定》  
今月の対象会員様  
12月 6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。

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】  
【クリスマス&ValeoProの日】  
25日(土)  
24日、25日仮装OKです。  
※貸し借りはお控えください。  
\*スケジュールが変更となります。