

1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									
	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)/22 ハワイアンフラ 初級 naoko			10:00~(45)/12 ダンスエアロ 松井	10:00~(45)/12 THE ストレッチ 小川	10:00~(45)/12 やさしいエアロ 根岸	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		10:00~(45)/22 パレトン入門 Junko	10:00~(45)/12 からだパー 今井	10:00~(45)/20 ポルド・ブラ nagisa	10:00~(45)/12 ピギナーエアロ 丸山		10:00~(45)/22 フィジカルトレーニング ユジナ	10:00							
11:00	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					20日 FATBURN EXTREME 27日 DISCO WORLD	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					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		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 美細津				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		11:05~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ	11:30							
12:00							12:00~(45)/12 ピギナーエアロ 塚本														12:00							
12:30	12:10~(45)/20 パレトン入門 Junko	12:10~(45)/12 ピギナーエアロ 新井						12:35~(45)/12 ZUMBA GOLD 木村				12:35~(45)/12 隔週レッスン 美細津	12:35~(45)/22 やさしいエアロ 野中						12:10~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ		12:10~(45)/12 オリジナルエアロ 堤	12:30						
13:00					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	13:05~(30)/12 はじめてエアロ.塚本					13:00~(30)/12 足から健康EX										13:00						
13:30		13:15~(45)/22 オキシジェン 新井																				13:30						
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 膝腰肩すっきり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		13:40~(60)/22 太極拳 小川		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	13:40~(45)/12 オリジナルエアロ 美細津		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	14:00						
14:30															14:20~(45)/22 パレトン 保木本						14:30~(45)/12 ピギナーエアロ 根岸	14:30~(30)/12 リカバリEX	14:30					
15:00					15:05~(45)/22 やさしいパレトン 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~(30)/22 膝腰肩すっきりEX	15:00						
15:30		15:25~(45)/22 ポルド・ブラ 新井											15:20~(45)/22 やさしいピラティス 永塚	15:30~(30)/12 膝腰肩すっきりEX								15:30						
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 ピギナーエアロ 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 ピギナーエアロ 堤	16:05~(45)/12 セルフストレッチ 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	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							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					
16:30																						16:30						
17:00																						17:00						
17:30																						17:30						
18:00					17:45~(30)/12 はじめてエアロ.堤																	18:00						
18:30		変更																				18:30						
19:00		18:40~(45)/12 FIGHT DO 45 nagisa			18:40~(45)/12 オリジナルエアロ 堤					18:50~(45)/22 ハワイアンフラ (初~中級) naoko	19:00~(45)/12 コアトレーニング(呼吸機) 野中	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	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 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	19:00					
19:30	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			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																		19:30						
20:00		19:45~(45)/12 MEGA DANZ ユジナ			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																20:00						
20:30																						20:30						
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																	21:00						
21:30																						21:30						
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】			【ValeoProの日】 26日(水)			【短縮営業日】 なし			《体力測定&持久力測定》 今月の対象会員様 1月 7月入会の方です			22:00
22:30	最終チェックアウト時間【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			

※ 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、ヴァレオルームの定員は12名といたします。 2022/1/15

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、特に印はございませんが、間隔を保ちながら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、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は、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。