

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			
	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
30																						30
11:00																						11:00
30																						30
12:00																						12:00
30																						30
13:00																						13:00
30																						30
14:00																						14:00
30																						30
15:00																						15:00
30																						30
16:00																						16:00
30																						30
17:00																						17:00
30																						30
18:00																						18:00
30																						30
19:00																						19:00
30																						30
20:00																						20:00
30																						30
21:00																						21:00
30																						30
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】																		22:00			
22:30	最終チェックアウト時間【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8名で常時入れ替え制）20名もしくは23名、スタジオBの定員を22名もしくは25名、ヴァレオルームの定員は12名といたします。 2022/12/16

スタジオレッスン中は換気の為、スタジオ窓、入りロッ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、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分前からスタジオ前にて抽選結果を発表し、抽選後即ご入場いただけます。業務の都合上、配布、抽選が多少前後する場合がございます。抽選券はおひとり様1枚で、同時刻配布に関しましてはどちらか片方だけで、お願いいたします。なお、モーニング会員様の特例を除き入館可能時間前に抽選券を取る行為はご遠慮ください。

※ サーキットを除く、全てのレッスン開始後、休憩時間などに抜けて次のレッスンの抽選券を取る行為は禁止とさせていただきます。

※ 抽選前はお並びいただくことは出来ません。抽選後レッスンはスタジオ内にてソーシャルディスタンスを保ちつつ、極力会話を控えていただけますようお願いいたします。

※ 館内での大きな声での会話、マスク無し、鼻マスクでの会話は感染リスクを高めますので、確認次第、都度ご注意くださいとさせていただきますので、ご了承ください。

※ サーキットについては満員時の場合、満員のPOPを掲示いたしますので、スタジオ前の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。 ※ 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。 ※ マスク無しでの会話は、ご遠慮ください。

【年始】 1/1・1/2・1/3 休館
1/4 9:25~21:00

【休館日】
1日(日)、2日(月)、3日(火)、20日(金)

【短縮営業日】
4日(水)、9日(月)

※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

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付けください。

【ValeoProの日】
26日(木)

*スケジュールが変更となります。