

8月11日(祝・木)特別レッスンスケジュール



	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 リンバストレッチ<定員50名> マリー	10:00~10:30 ホットストレッチ<定員28名> 並木 みどり	10:00~10:30 ミット&ウォーキング<定員40名> 清水 美香
11:00	10:55~11:40 Viva Latino<定員45名> マリー	10:40~11:25 ホット骨盤エクササイズ<定員28名> 並木 みどり	
12:00	11:50~12:50 ZUMBA <定員40名> 木戸 美紗	11:40~12:40 ホットヨガ <定員28名> 三浦 順子	
13:00	13:00~13:45 ピラティス<定員45名> 玉城 一仁		
14:00	13:55~14:55 太極拳 <定員45名> 松本 章子		
15:00	15:05~16:05 ベリーダンス <定員45名> 飯田 輝	15:00~15:45 ホットヨガ<定員28名> 奥田 由里子	
16:00	16:15~17:15 ピラティス <定員45名> 今井 沙那恵	16:00~16:30 ホットストレッチ<定員28名> 伊藤 義顕	
17:00	17:30~18:00 ストレッチ<定員50名> 小高 鏡子	16:45~17:30 ホットヨガ<定員28名> 伊藤 義顕	
18:00	18:05~19:05 DANCE <定員45名> 小高 鏡子		
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			

ホットプログラムご参加の方へ
汗をかきますので下記持ち物を
必ずご持参ください。

- ◆バスタオル
- ◆フェイスタオル
- ◆水1ℓ以上

ヨガ エアロビクス系 リラクゼーション系 ダンス系 筋カトレーニング系 太極拳

ホット アクア

スパ&スポーツ ユア-戸田

8月11日（祝・木）祝日営業日

・施設利用終了時間 19:30
 ・閉館時間 20:00

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00		
	00~30 ウミ オート (清キ& 水) 定員40名										施設利用 終了時間 19:30 閉館時間 20:00	9
												8
												7
												6
												5
												4
												3
歩行												2
歩行												1

ギャラリー

ジャグジー

★ お客様のご利用状況によってコース利用を変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。