

9月19日(祝・月) 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	10:00~11:00 Viva Latino <定員45名> マリー	10:00~11:00 ホットピラティス <定員28名> 佐藤 歌奈子	
11:00	11:30~12:30 ZUMBA <定員40名> Chelcy	11:15~12:00 ホットリンバストレッチ<定員28名> マリー	★ 11:00~11:45 ~スペシャルアクア~ <定員40名> 田沼 栄一&KOZUE
12:00	12:45~13:25 ベーシックエアロ<定員45名> 奥田 由里子	12:15~12:45 ホットストレッチ<定員28名> 玉城 一仁	
13:00	13:40~14:40 ヨガ <定員45名> 奥田 由里子	13:00~14:00 ホットピラティス <定員28名> 玉城 一仁	
14:00		14:15~15:00 ホットヨガ<定員45名> 苫米地 萌	
15:00	15:00~16:00 ピラティス <定員45名> 今井 沙那恵		
16:00			
17:00	16:40~17:40 avexダンスマスター 	17:30~18:30 ホットピラティス <定員28名> 宮崎 玲子	
18:00	17:50~18:50 avexダンスマスター 		
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			



スペシャル企画!!
KOZUE・田沼インストラクターの
コラボレーション!!
道具はいっさい使わずにとても
エキサイティングな45分レッスン!
皆様の参加お待ちしております!!



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	エアロピクス系	リラクゼーション系	ダンス系	ホット	アクア
----	---------	-----------	------	-----	-----

～ 祝日営業 ご利用のご案内 ～

- ☆正会員・アンダー30・家族・フレックス4・ナイト&ホリデー・スクールママパパ会員
9:00~20:00 ※施設利用は19:30まで ※浴室利用は19:45まで
- ☆モーニング 9:00~12:00 ※施設利用は11:30まで
- ☆平日昼間&ホリデー昼間 9:00~18:00 ※施設利用は17:30まで
- ☆ナイトB 18:00~20:00 ※施設利用は19:30まで ※浴室利用は19:45まで
- ◎平日昼間・アフタヌーン・ナイトA⇒時間外利用料1,620円でご利用いただけます

9月19日（月）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			
		00~45 (スベシヤルOZクUアE) 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。