

# 9月22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			終日フリーコース
10:00	10:00~10:45 リンパストレッチ<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	
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		
13:00	13:00~13:45 ヨガ<定員45名> 三浦 順子	13:15~14:00 ホットピラティス45 木戸 美紗<定員28名>	
14:00	13:55~14:55 太極拳 <定員45名> 山口 啓子		
15:00	15:10~16:10 ピラティス <定員45名> 玉城 一仁	15:00~15:45 ホットヨガ<定員28名> 奥田 由里子	
16:00		16:00~17:00 ホットピラティス <定員28名> 小高 鏡子	
17:00	17:30~18:00 Jazz Exercice<定員50名> 栗田 真希		
18:00	18:05~19:05 ジャズダンス <定員45名> 栗田 真希		
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	太極拳	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

スパ&スポーツ ユアー戸田

# 9月22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	
											9
											8
											7
											6
											5
											4
											3
<p>歩行</p>											2
											1

施設利用  
終了時間  
19:30  
閉館時間  
20:00

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。