

2/11 (土・祝) 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		9:30~10:00 ホットストレッチ30<定員30名> 苫米地 萌	9:30~10:00 アクアビクス<定員50名> 田沼 栄一	
10:00	10:00~11:00 ラテンエアロ <定員45名> 白壁 しずえ	10:15~11:05 ホットヨガ50 <定員30名> 苫米地 萌	<p>ホットプログラムご参加の方へ</p> <p>汗をかきますので下記の持ち物を必ずご持参ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆バスタオル ◆フェイスタオル ◆水1ℓ以上 	
11:00	11:10~12:10 ボディメイク <定員40名> 富沢 理恵	11:30~12:15 ホット骨盤エクササイズ45 <定員30名> 白壁 しずえ		
12:00	12:20~13:20 バレエ <定員40名> 佐川 裕香	12:30~13:50 ホットボールストレッチ20<定員30名> スタッフ		
13:00	13:30~14:30 ZUMBA <定員40名> 佐川 裕香	13:00~13:30 ホットストレッチ30<定員30名> 聡美		
14:00	14:40~15:40 ピラティス <定員45名> 青木 薫	13:45~14:45 ホットバランスコーディネーション60 <定員30名> 聡美		
15:00	15:50~16:20 JazzExercise I <定員45名> 富山 真希	15:00~15:45 ホットリンパストレッチ45 <定員30名> マリー		
16:00	16:25~17:25 Jazz Dance (初級) <定員45名> 富山 真希	17:00~18:00 ホットピラティス60 <定員30名> 富樫 泰子		
17:00	17:35~18:35 ベリーダンス <定員45名> 飯田 輝			
18:00				
19:00				
19:30施設利用終了 20:00閉館				

ヨガ	エアロビクス系	筋カトレーニング系	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・蕨戸田会員
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