



11月23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	9:50~10:35 美筋トレーニング <定員40名> マリー	10:00~10:30 ホットストレッチ30 <定員28名> 並木 みどり	9:50~10:05 プチウォーク<定員50名> 野本 千寿子	
11:00	10:45~11:30 J-POP DANCE <定員45名> マリー	10:40~11:40 ホット骨盤エクササイズ60 <定員28名> 並木 みどり	10:10~10:40 やさしいアクア <定員50名> 野本 千寿子	
12:00			<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ことを必ずお持ちください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆バスタオル ◆フェイスタオル ◆水1ℓ以上 	
13:00	12:50~13:35 ピラティス <定員45名> 今井 沙那恵	12:30~13:30 ホットヨガ60 <定員28名> 田淵 晃代		
14:00	13:45~14:45 DANCE <定員50名> 今井 沙那恵	13:50~14:35 ホットピラティス45 <定員28名> 奥田 由里子		
15:00	15:00~16:00 ピラティス <定員50名> 千絵	14:55~15:40 ホットヨガ45 <定員28名> 奥田 由里子		
16:00	16:10~16:55 Jazz Exercise <定員45名> 千絵	16:00~16:45 ホットヨガ45 <定員28名> yuki		
17:00	17:05~18:05 ジャズダンス <定員45名> 千絵	17:00~17:45 ホット美筋トレーニング &リンパストレッチ45 <定員28名>マリー		
18:00				
19:00				
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館				

ヨガ
リラクゼーション系
ダンス系
筋トレ系
ホット
アクア

祝日営業日 ご利用案内

☆正会員・アンダー30・家族・フレックス4・ナイト&ホリデー・戸田蔵会員・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

11月23日（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			
10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50			
	50~05 10~40										9		
	プチウオーク (野本) 定員50名	やさしいアクア (野本) 定員50名									8		
												7	
													6
													5
													4
											3		
											2		
											1		

施設利用
終了時間
19:30
閉館時間
20:00

立止可

歩行

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。