


# 2月12日(月) 祝日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 背骨コンディショニング60 ＜定員45名＞ 米村 和枝		
11:00	11:10~12:10 ボクシングエクササイズ60 ＜定員40名＞ 栗原 いづみ	11:15~12:00 ホット背骨コンディショニング45 ＜定員30名＞ 米村 和枝	
12:00	12:25~13:10 マットエクササイズ ＜定員40名＞ 田中 絵梨	12:15~13:15 ホットヨガ60 ＜定員30名＞ 山内 るみ子	
13:00	13:20~14:20 バレエ ＜定員40名＞ 田中 絵梨		
14:00	14:35~15:05 リラク্সストレッチ ＜定員50名＞ 中村 美保	14:35~14:55 ホットストレッチ30 ＜定員30名＞ 田中 絵梨	14:05~14:35 アクアミット ＜定員40名＞ 黒澤 葉子
15:00	15:15~16:15 パワーアップヨガ60 ＜定員50名＞ 中村 美保		14:45~15:15 アクアビクス ＜定員50名＞ 黒澤 葉子
16:00		16:25~16:55 ホットストレッチ30 ＜定員30名＞ 玉城 一仁	
17:00	17:20~18:20 DANCE ＜定員40名＞ SINGO	17:10~17:55 ホットピラティス45 ＜定員30名＞ 玉城 一仁	<div style="border: 1px dashed red; padding: 10px;"> <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を 必ずお持ちください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆バスタオル</li> <li>◆フェイスタオル</li> <li>◆水1ℓ以上</li> </ul> </div>
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	格闘技系	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・蕨戸田会員・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





# 2月12日（月）祝日営業日



スイミングスクール休校のため利用コースが増えます！ぜひご利用ください！！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可							9:00
10:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓↑	↓↑	10:00
11:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓↑	↓↑	11:00
12:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓↑	↓↑	12:00
13:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓↑	↓↑	13:00
14:00	歩行				↓↑	14:05~14:35 アクアミット <定員40名> 黒澤 葉子				14:00
15:00						14:45~15:15 アクアピクス <定員50名> 黒澤 葉子				15:00
16:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓↑	↓↑	16:00
17:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓↑	↓↑	17:00
18:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓↑	↓↑	18:00
19:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓↑	↓↑	19:00
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館										

☆お客様のご利用状況によってコースを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。