



戸田店 11月3日(土) 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 ZUMBA® ＜定員40名＞ 佐川 裕香	10:00~11:00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ TOMO	
11:00	11:10~12:10 背骨コンディショニング ＜定員50名＞ 青木 薫	11:15~12:15 ホットリラックスヨガ60 ＜定員28名＞ TOMO	11:40~12:10 アクアヌードル ＜定員40名＞ 小倉 理沙
12:00	12:20~13:20 ピラティス ＜定員50名＞ 青木 薫		12:20~12:50 AQUA ZUMBA® ＜定員50名＞ 小倉 理沙
13:00		13:00~13:30 ホットストレッチ30＜定員28名＞ 小高 由里子	
14:00	13:40~14:40 ボディメイク ＜定員40名＞ 富沢 理恵	13:45~14:45 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 小高 由里子	*スペシャルレッスン*
15:00	14:50~15:35 エアロサーキット ＜定員40名＞ 富沢 理恵		背骨コンディショニング 体の不調を改善していくプログラムです。 歪んで固くなった関節を緩め、 歪まない身体作りを目指しましょう。
16:00	16:00~17:00 HIP HOP ＜定員40名＞ SINGO		ホットリラックスヨガ60 程よく動いて心も体もリラックス。 ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズ で、リラックス&ストレス解消☺
17:00	17:15~18:15 ピラティス ＜定員50名＞ My u	17:15~17:45 ホットストレッチ30＜定員28名＞ 山内 るみ子	<ホットプログラムご参加の方へ>
18:00		18:00~19:00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 山内 るみ子	汗をかきますので下記のを 必ずお持ちください。
19:00			◆バスタオル ◆フェイスタオル ◆水1ℓ以上
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
筋力トレーニング系
ホット
アクア
スパ&スポーツ ユア-戸田

祝日営業日 ご利用案内

- ☆フルタイム会員・アンダー30・家族・フレックス4・ナイト&ホリデー・戸田蕨会員・スクールママパパ会員・スクールママパパ5
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3日(土) 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					↓	↑	↓	U	U	10:00
11:00										11:00
12:00					U	11:40~12:10 アクアヌードル <定員40名> 小倉 理沙 12:20~12:50 AQUA ZUMBA® <定員50名> 小倉 理沙				12:00
13:00										13:00
14:00		歩行								14:00
15:00										15:00
16:00					↓	↑	↓	U	U	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。