



蕨店 10月8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	10:00~10:30 ポールストレッチ<定員35名> 八木 宏平	10:00~11:00 ホットヨガ60	
	10:45~11:30 グループパワー45	<定員30名> 山内 るみ子	
11:00	<定員40名> 八木 宏平	11:15~12:00 ホット骨盤エクササイズ45	
	11:40~12:40 ZUMBA®	<定員30名> 山内 るみ子	
12:00	<定員40名> SHIZUE		
	12:55~13:25 ストレッチ<定員55名> SINGO		
13:00	13:35~14:35 DANCE		
	<定員40名> SINGO		
14:00			14:15~14:45 アクアミット <定員40名> 黒澤 葉子
15:00	15:00~15:45 ボクシングエクササイズ <定員40名> 栗原 いづみ	常温でのレッスンとなります	
	15:55~16:40 ファットバーンエクストリーム® <定員40名> 栗原 いづみ	16:00~16:30 ストレッチ<定員55名> 田中 絵梨	
16:00			
17:00	16:50~17:50 バレエ <定員40名> 田中 絵梨	キッズスクール	キッズスイミングスクール
18:00	18:00~19:00 パワーアップヨガ <定員50名> 中村 美保		
19:00			
	19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		

スペシャルレッスン



ファットバーン
エクストリーム®

道具のいらない、20分間の
最強ワークアウト!!
自重トレーニングとサーキットで
行います。



パワーアップヨガ

全身をダイナミックに使い
ヨガを行います。
身体のバランスを整える等
コンディショニング効果も
得られます!

<ホットプログラム
ご参加の方へ>

汗をかきますので下記のものを
必ずお持ちください。

- ◆バスタオル
- ◆フェイスタオル
- ◆水1ℓ以上



ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	筋力トレーニング系	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・戸田蕨会員・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



10月8日 (月) 祝日営業日



	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	歩行									12:00
13:00										13:00
14:00										14:00
15:00					↓	14:15~14:45 アクアミット <定員40名> 黒澤 葉子				15:00
16:00	A・B				↓	↑	↓	↓	↓	16:00
17:00	C						立止可	歩行		17:00
18:00	D						立止可	歩行		18:00
19:00	歩行	立止可	↑	↓	選手コース					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。