












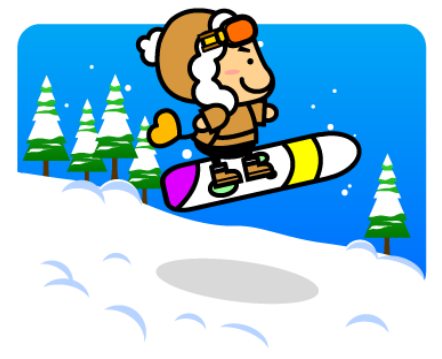
蕨店

# 1月14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	10:00~10:45 コアトレーニング&ストレッチ <定員40名> 富山 真希	10:00~11:00 ホットピラティス60 <定員30名> 玉城 一仁	
11:00	10:55~11:55 バレエダンスエクササイズ <定員40名> 富山 真希	11:15~11:55 ホットストレッチ40 <定員30名> 玉城 一仁	11:00~11:30 お腹引締めアクア <定員40名> 橋場 幸恵
12:00	12:05~13:05 グループファイト60 <定員40名> 八木 宏平	12:10~13:40 スタジオフリー	11:40~12:10 アクアビクス <定員50名> 橋場 幸恵
13:00	13:15~14:15 ZUMBA® <定員40名> 小倉 理沙	14:00~15:00 ホットヨガ60 <定員30名> チカコ	
14:00	14:30~15:50 スタジオフリー	15:15~15:55 ホットストレッチ40 <定員30名> チカコ	
15:00	16:00~17:00 Jazz HIPHOP <定員40名> saori		
16:00	17:10~17:55 ボディメイク <定員40名> 米村 和枝		
17:00	18:05~19:05 背骨コンディショニング <定員50名> 米村 和枝		
18:00			
19:00			
	19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		


  
 <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
 
  

  

  


長めのタオル（フェイスタオルや浴用タオル）をお持ちください



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



# 1月14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			↓	↑	↓	↑	↓	U	U	10:00
11:00			↓	↑	U	11:00~11:30 お腹引締めアクア <定員40名> 橋場 幸恵 11:40~12:10 アクアピクス <定員50名> 橋場 幸恵				11:00
12:00			↓	↑	U					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。