



# 戸田店

# 2月11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 美筋トレーニング <定員40名> マリー	10:00~11:00 ホットピラティス60 <定員28名> 玉城 一仁	10:00~10:30 アクアピクス <定員50名> 橋場 幸恵
11:00	11:10~12:10 ZUMBA® <定員40名> SHIZUE	11:15~12:00 ホットリンパストレッチ45 <定員28名> マリー	10:40~11:10 アクアサーキット <定員40名> 橋場 幸恵
12:00		12:10~12:40 ホットポールストレッチ30<定員28名> 今井 沙那恵	
13:00	13:20~14:10 パワーアップヨガ <定員50名> 中村 美保	12:50~13:50 ホットポールピラティス60 <定員28名> 今井 沙那恵	
14:00	14:20~15:20 ピラティス <定員45名> 仙波 敦子	14:00~15:00 ホットウェーブストレッチリング60 <定員28名> 望月 瑠子	
15:00	15:30~16:30 タエボ® <定員40名> 望月 瑠子	15:35~16:35 ホットピラティス60 <定員28名> 仙波 敦子	
16:00		17:30~18:30 ホットカキラ60 <定員28名> GOTO	
17:00			
18:00			
19:00			
	19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		

## スペシャルレッスン

**ホットウェーブ  
ストレッチリング60**

人間の骨格・肋骨・足底の様々なアーチをイメージして設計されたウェーブストレッチリングを使用し効果的なストレッチをサポート。お気軽にご参加ください♪

**ホットポールストレッチ30**

ポールを使って身体をほぐし、怪我防止や姿勢改善に繋がっていきます。

**ホットポールピラティス60**

深層筋を使うことができ、バランスへのチャレンジになります。また、ポールを使った様々なエクササイズをご紹介します。たのしくエクササイズを60分間行います♪

**ホットカキラ60**

深い呼吸をしながら全身の関節にアプローチ。身体の歪みを整え、症状改善・血行促進・免疫力アップが期待できるレッスンです。

<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

- ☆フルタイム・アンダー30・ファミリー・フレックス4・ナイト&ホリデー・戸田競会員・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

◎早朝・深夜利用登録会員は、5:00~25:00ご利用いただけます

◎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。(早朝深夜営業の時間外利用はご利用いただけません)



# 2月11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		↓	↑	↓	U	U	9:00
10:00			↓	↑	U	10:00~10:30 アクアピクス <定員50名> 橋場 幸恵				10:00
11:00						10:40~11:10 アクアサーキット <定員40名> 橋場 幸恵				11:00
12:00										12:00
13:00										13:00
14:00		歩行								14:00
15:00			↓	↑	↓	↑	↓	U	U	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。