



戸田店 3月21日(木) 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	9:50~10:35 リンパストレッチ ＜定員50名＞ マリー	10:00~10:30 ホットストレッチ30＜定員28名＞ 並木 みどり	9:50~10:05 プチウォーク＜定員50名＞ 野本 千寿子
11:00	10:45~11:30 USA-POP ～80's Dance～ ＜定員40名＞ マリー	10:40~11:40 ホット骨盤エクササイズ60 ＜定員28名＞ 並木 みどり	10:10~10:40 やさしいアクア ＜定員50名＞ 野本 千寿子
12:00	11:40~12:25 美筋トレーニング ＜定員40名＞ マリー	12:30~13:30 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 海上 玲子	
13:00	12:50~13:35 ピラティス ＜定員45名＞ 奥田 由里子	13:50~14:35 ホットボールストレッチ45 ＜定員28名＞ 奥田 由里子	
14:00			
15:00	14:55~15:55 ベリーダンス ＜定員40名＞ 飯田 輝	14:55~15:40 ホットヨガ45 ＜定員28名＞ 奥田 由里子	
16:00		16:00~19:00	
17:00			
18:00	18:15~19:15 ピラティス ＜定員45名＞ 今井 沙那恵	ホットフリー	
19:00			
	19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		

スペシャルレッスン



USA-POP ～80's Dance～

祝日スペシャル!
80年代のアメリカン・ポップスで
Let's Dance!!
大好きだったあの曲もかかるかも♪



ホットボールストレッチ45

ボールを使い、リンパに刺激を与え
じっくりほぐしていきましょう!



…シューズ着用となります



＜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

- ☆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

◎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)

3月21日（木）祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可		↑	↓	↑	↷	↶	9:00
10:00					↶	9:50~10:05 プチウォーク<定員50名> 野本 千寿子				10:00
						10:10~10:40 やさしいアクア <定員50名> 野本 千寿子				
11:00			↑	↓		↶	11:00~12:00 親子・幼児			11:00
12:00	歩行				↑		↑	↷	↷	12:00
13:00						↓				13:00
14:00							↑	↷	↷	14:00
15:00										15:00
16:00	A・B				↶	↓	立止可	歩行		16:00
17:00	C							立止可		17:00
18:00	D				ED		↓	↑	歩行	18:00
19:00	歩行		立止可	↓	↑	↓	↑	↷	↶	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。