



蕨店 7月15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	9:45~10:30 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	10:40~11:40 バレエダンスエクササイズ <定員40名> 富山 真希	11:15~12:15 ホットストレッチ60 <定員30名> choco	
12:00	11:50~12:35 ボディメイク <定員40名> 米村 和枝	12:30~13:15 ホット骨盤エクササイズ45 <定員30名> choco	
13:00	12:45~13:45 背骨コンディショニング <定員50名> 米村 和枝		13:40~14:10 アクアミット <定員40名> 黒澤 葉子
14:00	13:55~14:55 ボクシングエクササイズ <定員40名> 栗原 いづみ		14:20~14:50 アクアビクス <定員50名> 黒澤 葉子
15:00	15:30~16:30 STRONG by ZUMBA® <定員40名> MAKOTO	15:15~16:15 ホットカキラ60 <定員30名> GOTO	
16:00	16:40~17:40 Dance <定員40名> saori		
17:00	17:50~18:50 バレトン <定員40名> 吉野 朋子		
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



STRONG by ZUMBA®

音楽と効果音が繰り出す新感覚のインターバルトレーニング。音に合わせて強度変換をし、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。

フェイスタオル等
長めのタオルをご持参ください



…シューズを着用してください



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・アンダー40・ファミリー・フレックス4・ナイト&ホリデー・蕨戸田会員・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)



7月15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					↓	↑	↓	↓	↑	10:00
11:00										11:00
12:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓	↑	12:00
13:00										13:00
14:00		歩行			↓	13:40~14:10 アクアミット <定員40名> 黒澤 葉子				14:00
					↑	14:20~14:50 アクアピクス <定員50名> 黒澤 葉子				
15:00										15:00
16:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓	↑	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。