



蕨店 10月22日(火) 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 | 9:15~10:15 ピラティス ＜定員45名＞ 今井 沙那恵 | 9:30~10:30 ホットリンパエクササイズ60 ＜定員30名＞ 新田 麻樹 | 9:30~9:45 プチウォーキング ＜定員50名＞ 小出 有紀子 |
| | 10:25~10:55 はじめてエアロ ＜定員55名＞ 相沢 典代 | | 9:50~10:20 やさしいアクア ＜定員50名＞ 小出 有紀子 |
| 11:00 | | 10:45~11:45 ホットヨガ60 ＜定員30名＞ 中村 美保 | 10:25~11:25 成人スクール |
| | 11:05~11:50 トータルボディメンテナンス ＜定員45名＞ 相沢 典代 | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 ローインパクトエアロ ＜定員50名＞ 相沢 典代 | 12:00~12:50 ホットリラックスヨガ50 ＜定員30名＞ 川名 絵里子 | 12:35~13:05 パワーダンス ＜定員40名＞ 多賀 久江 |
| | 12:55~13:40 ZUMBA® ＜定員40名＞ 山岸 恵美子 | 13:00~13:30 ホットストレッチ30 ＜定員30名＞ 川名 絵里子 | 13:15~13:45 お腹引締めアクア ＜定員35名＞ 多賀 久江 |
| 14:00 | 13:50~14:50 ヨガ ＜定員50名＞ YUMIKO | 13:35~14:35 ホットパワーヨガ60 ＜定員30名＞ 川名 絵里子 | 13:50~14:50 成人スクール |
| 15:00 | 15:00~16:00 背骨コンディショニング ＜定員40名＞ 米村 和枝 | 15:00~16:00 DANCE ＜定員40名＞ choco | |
| 16:00 | | | 15:30~18:50 |
| 17:00 | 16:30~19:00 | 16:40~17:40 空手教室 | キッズスイミング |
| 18:00 | スタジオフリー | | |
| 19:00 | | | 19:00~ 選手コース |
| | 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ことを
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
- ☆ホットレッスン定員 30名



ヨガ リラクゼーション系 ダンス系 筋カトレーニング系 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
スクールママパパペア・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1,650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)



10月22日 (火) 祝日営業日



| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
|-------|-------------------------|-----|-----|---|----|---|-----|-----------------------|----|-------|
| 9:00 | | | 立止可 | | ↓ | ↑ | ↓ | ↻ | ↻ | 9:00 |
| | | | | | | 9:30~9:45 プチウォーキング <定員50名> 小出 有紀子 | | | | |
| 10:00 | | | | | | 9:50~10:20 やさしいアクア <定員50名> 小出 有紀子 | | | | 10:00 |
| 11:00 | | | | | | 10:25~11:25 11:30~12:30 成人スクール | | | | 11:00 |
| 12:00 | 歩行 | | | | | 12:35~13:05 パワーダンス <定員40名> 多賀 久江 | | | | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | 13:15~13:45 お腹引締めアクア <定員35名> 多賀 久江 | | | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | | | 13:50~14:50 成人スクール | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | | 15:00 |
| | A・B | | | | | | 立止可 | 歩行 | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | 16:00 |
| | C | | | | | | | 立止可 | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | 17:00 |
| | D | | | | ED | | | | 歩行 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | 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。