

蕨店 2月11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	9:15~10:15 ピラティス ＜定員45名＞ 今井 沙那恵	9:30~10:30 ホットヨガ60 ＜定員30名＞ 小高 由里子	9:30~9:45 プチウォーキング ＜定員50名＞ 多賀 久江
10:00	10:25~10:55 はじめてエアロ ＜定員55名＞ 相沢 典代	10:45~11:45 ホット骨盤調整ヨガ60 ＜定員30名＞ 矢島 由麻	9:50~10:20 やさしいアクア ＜定員50名＞ 多賀 久江
11:00	11:05~11:50 ローインパクトエアロ ＜定員50名＞ 相沢 典代		
12:00	12:00~12:45 トータルボディメンテナンス ＜定員45名＞ 相沢 典代	12:00~12:45 ホットストレッチ45 ＜定員30名＞ YUMIKO	12:35~13:05 パワーダンス ＜定員40名＞ 多賀 久江
13:00	12:55~13:40 ZUMBA® ＜定員40名＞ 山岸 恵美子	13:05~14:05 ホットヨガ60 ＜定員30名＞ YUMIKO	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＞ 海上 玲子	フェイスタオル等 長めのタオルをご持参ください	
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	16:15~17:05 ボクシングエクササイズ ＜定員40名＞ 栗原 いづみ		
17:00	17:15~18:00 グループパワー45 ＜定員40名＞ 石井 寿紀		
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



ホット骨盤調整ヨガ60

暖かい環境の中で骨盤周りをよく動かしたり、歪みを取り除くポーズを行い、あらゆる不調を改善していきます。
また、無理なく身体を動かすので、初めての方にとってもおススメなクラスです♪



＜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
- ☆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	エアロ系	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24時間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)



2月11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> 多賀 久江				
10:00					↓	9:50~10:20 やさしいアクア <定員50名> 多賀 久江				10:00
11:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓	11:00
12:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓	12:00
					↓	12:35~13:05 パワーダンス <定員40名> 多賀 久江				
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		歩行								14:00
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。