



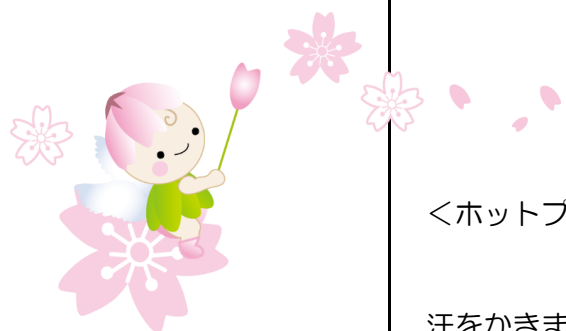
蕨店

3月20日(金) 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	9:20~9:50 ポールストレッチ <定員18名> スタッフ		9:30~9:45 プチウォーキング<定員25名> 岸本 悠乃
10:00	10:00~10:30 ボクシングエクササイズ <定員20名> 栗原 いづみ	10:00~10:30 ホットピラティス30 <定員15名> 富樫 泰子	9:50~10:20 やさしいアクア <定員25名> 岸本 悠乃
11:00		11:10~11:40 ホットヨガ30 <定員15名> 富樫 泰子	
12:00		12:15~12:45 ホットリンパエクササイズ30 <定員15名> 新田 麻樹	12:35~13:05 アクアヌードル <定員20名> 藤野 一美
13:00	12:45~13:15 ZUMBA® <定員20名> MAKOTO		13:15~13:45 アクアピクス <定員25名> 藤野 一美
14:00	13:40~14:10 リンパストレッチ <定員25名> 新田 麻樹		
15:00			
16:00	15:45~16:15 Dance <定員20名> saori		
17:00			
18:00			
19:00			
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館			

レッスンに関するご案内

- * レッスン時間は全て「30分レッスン」とさせていただきます。
- * 定員を全て通常の約半数とさせていただきます。
- * 密閉空間を作らないよう、レッスン中はドアを開放させていただきます。
- * レッスン前後はスタジオ出入り口に設置してあるアルコールで手指消毒をお願いします。
- * インストラクター自己都合によりCLOSE対応をさせていただきます。ご理解の程お願い致します。



<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

スタジオ定員 15名

ヨガ	リラクゼーション系	エアロ系	ダンス系	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・戸田蕨会員
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

☆モーニング 9:00~12:00

☆平日昼間&ホリデー昼間 9:00~18:00

☆ナイトB 18:00~20:00

◎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)



3月20日 (金) 祝日営業日



	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
9:00	歩行	立止可	↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻	9:00				
9:30					↻	9:30~9:45 プチウォーキング<定員25名> 岸本 悠乃			↻	↻	↻	↻	↻	9:00
						9:50~10:20 やさしいアクア <定員25名> 岸本 悠乃								
11:00					↑	↓	↑	↻	↻	↻	↻	↻	11:00	
12:00					↑	↓	↑	↻	↻	↻	↻	↻	↻	12:00
13:00					↑	↓	↑	↻	12:35~13:05 アクアヌードル <定員20名> 藤野 一美			↻	↻	13:00
									13:15~13:45 アクアピクス <定員25名> 藤野 一美					
14:00					↑	↓	↑	↻	↻	↻	↻	↻	↻	14:00
15:00					↑	↓	↑	↻	↻	↻	↻	↻	↻	15:00
16:00					↑	↓	↑	↻	↻	↻	↻	↻	↻	16:00
17:00					↑	↓	↑	↻	↻	↻	↻	↻	↻	17:00
18:00					↑	↓	↑	↻	↻	↻	↻	↻	↻	18:00
19:00					↑	↓	↑	↻	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。