



# 戸田

# 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> 山内 るみ子		
10:00	10:15~10:45 ZUMBA® <定員20名> SHUU	10:00~10:30 ホットヨガ30 <定員14名> 山内 るみ子	10:00~10:30 アクアビクス <定員25名> 田沼 栄一
11:00	11:10~11:40 ローインパクトエアロ <定員25名> 竹内 礼子	11:10~11:40 ホット骨盤エクササイズ30 <定員14名> 山内 るみ子	
12:00	12:00~12:30 はじめてSTEP <定員18名> 竹内 礼子	12:00~12:30 ホットストレッチ30 <定員14名> 佐藤 歌奈子	
13:00	12:45~13:15 グループパワー30 <定員20名> 金湖 健太	12:45~13:15 ホットピラティス30 <定員14名> 佐藤 歌奈子	
14:00	14:00~14:30 ヨガ <定員25名> 奥田 由里子	14:15~14:45 ホットヨガ30 <定員14名> RURI	
15:00	15:00~15:30 ピラティス <定員23名> 奥田 由里子		
16:00			
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。



<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 14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	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・戸田蔵会員  
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

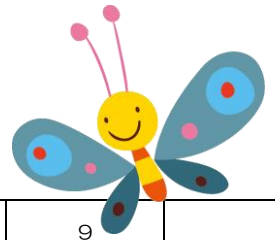
☆プール&スパ会員 9:00~20:00 (プール・スパのみ)

◎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			立止可		↑	↓	↑	↷	↶	9:00
10:00					↶	10:00~10:30 アクアピクス <定員25名> 田沼 栄一				10:00
11:00										11:00
12:00										12:00
13:00			↑	↓	↑	↓	↑	↷	↶	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。