

蕨店

7月23日(木) 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	10:00~10:45 ボクシングエクササイズ45 栗原 いづみ	10:00~10:40 ホットストレッチ40 三好 裕	10:00~10:30 アクアミット 神 香
11:00	11:00~11:45 ベーシックエアロ 三好 裕	11:00~11:45 ホットヨガ45 YUMIKO	10:40~11:10 アクアピクス 神 香
12:00			
13:00	13:30~14:15 ヨガ45 中村 美保		
14:00	14:30~15:00 グループパワー30 石井 寿紀	14:30~15:15 ホットヨガ45 小高 由里子	
15:00			
16:00	16:00~16:45 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希		
17:00	17:00~17:45 バレエダンスエクササイズ 富山 真希	17:30~18:15 ホットヨガ45 岸見 香里	
18:00		18:30~19:15 ホットポールピラティス45 君嶋 瑠里	
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

- * レッスン時間は最大「45分レッスン」とさせていただきます。
- * 第1スタジオ定員数を18名~23名で調整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。

ホットレッスン 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 13名

ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	エアロ系	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、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1,620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23日 (木) 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 アクアミット 神香				10:00
11:00						10:40~11:10 アクアピクス 神香				11:00
12:00	歩行		↓	↑	↓	↑	↓	↓↑	↓↑	12:00
13:00					↓			↓↑	↓↑	13:00
14:00					↓		↓			14:00
15:00										15:00
16:00	A・B				↓↑		立止可 ↓	歩行		16:00
17:00	C						↑	立止可 ↓	歩行	17:00
18:00	D				ED		↑	↓		18:00
19:00	歩行	立止可 ↓	↑	↓↑	F					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。