

蕨店 8月10日(月) 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	9:30~10:10 ローインパクトエアロ 野村 京子		9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ 神 香
10:00	10:25~11:10 背骨コンディショニング® 米村 和枝	11:10~11:40 ホットストレッチ30 東郷 邦恵	10:10~10:40 アクアミット 神 香
11:00	11:30~12:15 ボディメイク 米村 和枝	11:55~12:40 ホットヨガ45 東郷 邦恵	
12:00			
13:00	13:30~14:15 ヨガ 三好 裕		
14:00			
15:00	14:45~15:30 STRONG by ZUMBA® MAKOTO	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	
16:00	15:45~16:30 ZUMBA® MAKOTO	15:45~16:30 ホットヨガ45 小高 由里子	
17:00	17:00~17:45 Jazz Exercise II 富山 真希		
18:00	18:00~18:45 Jazz Dance (中級) 富山 真希	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		

フェイスタオル等
長めのタオルをご持参くだ

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	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、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1,620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)

8月10日（月）祝日営業日

スイミングスクール休校のため利用コースが増えます！ぜひご利用ください！！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可			↑	↓	U	U	9:00
						9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ 神香				
10:00						10:10~10:40 アクアミット 神香				10:00
11:00										11:00
12:00										12:00
13:00										13:00
14:00	歩行		↓	↑	↓	↑	↓	U	U	14:00
15:00										15:00
16:00			↓	↑	↓	↑	↓	U	U	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。