

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
	9:30~10:15 ヨガ 〈定員23名〉 mina		
10:00		10:00~10:45 ホットピラティス45 〈定員13名〉 奥田 由里子	9:50~10:05 プチウォーク〈定員30名〉 ゆみ
	10:30~11:10 ローインパクトエアロ 〈定員23名〉 飯作 俊介		10:10~10:40 やさしい アクア 〈定員30名〉 ゆみ
11:00		11:05~11:50 ホットヨガ45 〈定員13名〉 海上 玲子	
	11:25~12:05 STEP1 〈定員23名〉 飯作 俊介		
12:00		12:20~13:05 ホットヨガ45 〈定員13名〉 土居 朋代	
	12:20~13:05 ベーシックエアロ 〈定員23名〉 渡辺 敦子		
13:00		13:40~14:25 ホットストレッチ45 〈定員13名〉 土居 朋代	
	13:15~13:55 エアロサーキット 〈定員23名〉 渡辺 敦子		
14:00		14:40~15:25 ホットピラティス45 〈定員13名〉 仙波 敦子	
	14:10~14:55 ピラティス 〈定員23名〉 青木 薫		
15:00			
	15:10~15:55 ボディメンテナンス& リラクゼーション 〈定員23名〉 青木 薫		
16:00			
	16:15~17:00 ヨガ 〈定員50名〉 中村 美保		
17:00			
18:00			
19:00			
	19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		

〈スタジオ定員〉

第1スタジオ 23名

第2スタジオ 13名

やさしいアクア 30名

〈スタジオ参加の方〉

・マスク・マウスシールド等を必ず装着してご参加ください

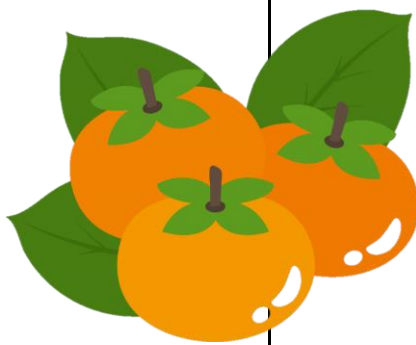
・入室前はアルコール消毒にご協力ください。



〈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



ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	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・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)

# 9月22日 (火) 祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00					↑	↓	↑	↷	↷	9:00
10:00					↷	9:50~10:05 プチウォーク<定員30名> ゆみ				
11:00						10:10~10:40 やさしいアクア <定員30名> ゆみ				
12:00	歩行		立止可	↓	↑	↓	↑	↷	↷	12:00
13:00			↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	13:00
14:00										14:00
15:00			↓							15:00
16:00			B			↷	立止可 ↑	歩行		16:00
17:00			C				↓	↑	歩行	17:00
18:00			D				↓	↑		18:00
19:00	歩行		↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	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。