

# 蕨店

# 9月21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<定員30名> 神 香
10:00	10:25~11:10 ヨガ YUMIKO		10:10~10:40 アクアミット <定員30名> 神 香
11:00	11:30~12:15 ストレッチ YUMIKO	12:00~12:45 ホットヨガ45 三好 裕	
12:00			13:00~13:30 お腹引締めアクア <定員25名> 橋場 幸恵
13:00	13:30~14:15 ヨガ 三好 裕		13:40~14:10 アクアピクス <定員30名> 橋場 幸恵
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	15:30~18:50
17:00	17:00~17:45 Jazz Exercise II 富山 真希		キッズスイミング
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		

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)

# 9月21日 (月) 祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可		↓	↑	↓	↷	↷	9:00
						9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ 〈定員30名〉 神 香				
10:00					↷	10:10~10:40 アクアミット 〈定員30名〉 神 香				10:00
11:00			↓	↑	↓	↑	↓	↷	↷	11:00
12:00	歩行				↓	↑	↓	↷	↷	12:00
13:00					↓	13:00~13:30 お腹引締めアクア 〈定員25名〉 橋場 幸恵				13:00
14:00					↓	13:40~14:10 アクアピクス 〈定員30名〉 橋場 幸恵				14:00
15:00						↑	↓	↷	↷	15:00
16:00	A・B				↷	↑	立止可	歩行		16:00
17:00	C						↑	立止可		17:00
18:00	D				ED		↑	↓	歩行	18:00
19:00	歩行		立止可	↑	↓	↑	↓	↷	↷	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。