

蕨店

11月3日(火) 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	9:15~10:00 ピラティス 今井 沙那恵	9:30~10:15 ホットリンパエクササイズ45 新田 麻樹	9:30~9:45 プチウォーキング (定員30名) 小倉 理沙
10:00	10:25~10:55 はじめてエアロ 相沢 典代		9:50~10:20 やさしいアクア (定員30名) 小倉 理沙
11:00	11:10~11:55 STEP1 相沢 典代		
12:00	12:10~12:55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代	12:00~12:45 ホットピラティス45 はるか	12:35~13:05 パワーダンス (定員30名) 多賀 久江
13:00	13:10~13:55 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:00~13:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	13:15~13:45 お腹引締めアクア (定員25名) 多賀 久江
14:00	14:10~14:55 ピラティス はるか	13:45~14:30 ホットヨガ45 川名 絵里子	
15:00	15:10~15:55 ヨガ 川名 絵里子	15:00~15:45 DANCE choco	
16:00	16:15~17:00 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ		
17:00	17:15~18:00 ジャズダンス 栗田 真希	17:15~18:00 ホットヨガ45 YUMIKO	
18:00			
19:00			一部選手コース利用
	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	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・ママパパペア
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

◎24時間登録会員は、一部施設24時間ご利用いただけます。(マシンジム・3階ロッカー・パウダールーム・個室シャワーのみ ※2階エリア利用不可)

◎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。(9:00~20:00まで)

11月3日 (火) 祝日営業日

スイミングスクール一部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		↓	↑	↓	↓	↓	9:00
					↓	9:30~9:45 プチウォーキング 〈定員30名〉 小倉 理沙				
10:00					↓	9:50~10:20 やさしいアクア 〈定員30名〉 小倉 理沙				10:00
11:00					↓	↑	↓	↓	↓	11:00
12:00					↓	↑	↓	↓	↓	12:00
					↓	12:35~13:05 パワーダンス 〈定員30名〉 多賀 久江				
13:00					↓	13:15~13:45 お腹引締めアクア 〈定員25名〉 多賀 久江				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	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。