

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			9:30~9:45 プチウォーキング 岸本 悠乃
10:00	9:50~10:35 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	10:00~10:45 ホットピラティス45 富樫 泰子	9:50~10:20 やさしいアクア 岸本 悠乃
11:00	10:55~11:35 ローインパクトエアロ 中村 勝美	11:05~11:50 ホットヨガ45 田淵 晃代	
12:00	11:50~12:30 けいらくストレッチ 中村 勝美		
13:00	12:45~13:30 ZUMBA® misomo	12:15~13:00 ホットリンパエクササイズ45 新田 麻樹	
14:00	13:45~14:30 リンパストレッチ 新田 麻樹	13:45~14:15 ボディメイク 渡辺 敦子	
15:00		14:30~15:15 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	
16:00	15:45~16:30 Hip Hop saori	16:15~17:00 ホットカキラ45 GOTO	
17:00	17:00~19:00 スタジオフリー		
18:00			
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28名とさせていただきます。
- * 第2スタジオ定員数を18名と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 18名

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	エアロビクス系	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

◎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1,650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)

4月29日（金）祝日営業日

キッズスクール体験会実施のため利用コースに変更がございます。
※体験会中、保護者がプールサイドに入り見学を実施します。予めご了承ください。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00	歩行		立止可			↑	↓	↓	↓	9:00
						↓	9:30~9:45 プチウォーキング<定員30名> 岸本 悠乃			
10:00						↓	9:50~10:20 やさしいアクア <定員30名> 岸本 悠乃			10:00
							↓	10:30~11:30 スイミング体験会		
11:00										11:00
12:00										12:00
13:00										13:00
14:00										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 ↓	↑	↓	選手					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。