

戸田

4月29日(金) 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			
10:00	10:00~10:45 ZUMBA® 小倉 理沙	10:00~10:30 ホットストレッチ30 山内 るみ子	
11:00	11:00~11:30 ポールストレッチ 小倉 理沙	10:45~11:30 ホットヨガ45 山内 るみ子	
12:00	12:30~13:15 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ		
13:00			13:00~13:30 ウォーキング&ストレッチ <定員30名> 森山 奨
14:00			13:40~14:10 アクアミット <定員30名> 森山 奨
15:00			
16:00	16:00~16:45 ZUMBA® 木戸 美沙		
17:00		17:00~17:45 ホットピラティス45 木戸 美沙	
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 28名

第2スタジオ 18名

〈スタジオ参加の方〉

・マスク・ネックゲイター
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	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・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)



4月29日 (金) 祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00	歩行		立止可 ↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻	9:00
10:00		短期教室						立止可		10:00
11:00						↻	↓	↑	歩行	11:00
12:00										12:00
13:00	歩行		立止可 ↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻	13:00
14:00						↻	13:00-13:30 ウォーキング&ストレッチ <定員30名> 森山 奨			14:00
15:00							13:40-14:10 アクアミット <定員30名> 森山 奨			15:00
16:00						↓	↑	↻	↻	16:00
17:00	歩行		↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻	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。