

戸田

9月19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	9:20~9:50 ポールストレッチ 山内 るみ子		
10:00	10:05~10:50 ZUMBA® hide	10:00~10:45 ホットヨガ45 山内 るみ子	10:00~10:30 アクアビクス <定員30名> 田沼 栄一
11:00		11:10~11:40 ホット骨盤エクササイズ30 山内 るみ子	
12:00	12:10~12:40 UBOUND® 森谷 祐香	12:00~12:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵	
13:00	13:10~13:40 グループパワー30 金湖 健太	12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵	
14:00	14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO	14:15~15:00 ホットヨガ45 宮崎 忍	
15:00			
16:00	16:30~17:15 ヨガ かおる		
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 28名

第2スタジオ 18名

<スタジオ参加の方>

・マスク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

ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	エアロ系	筋トレ系	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19日 (月) 祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可		↑	↓	↑	↷	↷	9:00
10:00			↑	↓	↷	10:00~10:30 アクアピクス <定員30名> 田沼 栄一				10:00
11:00										11:00
12:00					↑	↓	↑	↷	↷	12:00
13:00										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			↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	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。