

戸田

9月23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 今井 沙那恵	
11:00	11:00~11:30 ポールストレッチ30 小倉 理沙	10:45~11:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵	10:45~11:15 アクアビクス <定員30名> 森山 奨
12:00		11:40~12:10 ホット骨盤エクササイズ30 山内 るみ子	11:25~11:55 アクアミット <定員30名> 森山 奨
13:00	13:00~13:45 タエボ® 望月 瑠子	12:20~13:05 ホットヨガ45 山内 るみ子	
14:00		14:00~14:45 ホットウェーブストレッチリング45 望月 瑠子	
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)



9月23日 (金) 祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可			↓	↑	↷	↷	9:00
10:00			↑	↓	↑	9:30~10:30 無料体験会				10:00
11:00			↑	↓	↑	↷	10:45-11:15 アクアピクス <定員35名> 森山 奨			11:00
12:00			↑	↓	↑	↷	11:25-11:55 アクアミット <定員35名> 森山 奨			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。