

# 戸田 12月29日(木) 年末短縮営業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	9:50~10:35 美筋トレーニング マリー	10:00~10:30 ホットストレッチ30 仙波 敦子	10:10~10:40 アクアビクス 澤 智徳
	10:50~11:35 Viva Latino マリー	10:45~11:30 ホットピラティス45 仙波 敦子	
11:00			
	11:50~12:35 ZUMBA® KAORI	12:00~12:45 ホットピラティス45 仙波 敦子	
12:00			
	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹	13:50~14:35 ホットリンパストレッチ45 新田 麻樹	
13:00			
	13:50~14:35 太極拳 山本 葉子		
14:00			
	14:55~15:40 ラテンエアロ hide	14:55~15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子	
15:00			
16:00			
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 34名

第2スタジオ 22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  
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	筋カトレーニング系	太極拳・気功系	ホット	アクア
----	-----------	------	-----------	---------	-----	-----

年末短縮営業日 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12/30(金)午前9時まで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)

# 12月29日(木) 年末短縮プールスケジュール

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可		↑	↓	↑	↷	↷	9:00
10:00			↑	↓	↷	10:10~10:40 アクアピクス <定員35名> 澤 智徳				10:00
11:00			↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	11:00
12:00	歩行		↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	12:00
13:00			↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	13:00
14:00			↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	14:00
15:00			↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	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。