

蕨店 2月11日(土) 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		9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ	9:30~10:00 アクアピクス 田沼 栄一
10:00	10:10~10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	10:15~11:00 ホットヨガ45 田丸 めぐみ	
11:00	11:10~11:55 ボディメイク 富沢 理恵	11:30~12:15 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	
12:00	12:20~13:05 バレエ 佐藤 アンドレア	12:45~13:30 ホットストレッチ45 MIKI	
13:00	13:30~14:15 ZUMBA® 木戸 美沙	13:45~14:30 ホットヨガ45 MIKI	
14:00	14:40~15:25 ピラティス 青木 薫		
15:00	15:50~16:20 Jazz Exercise I 富山 真希		
16:00	16:35~17:20 Jazz Dance (初級) 富山 真希		
17:00	17:35~18:20 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希		
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32名とさせていただきます。
- * 第2スタジオ定員数を22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 22名

ヨガ リラクゼーション系 ダンス系 筋カトレーニング系 格闘技系 エアロピクス系 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)

2月11日 (土) 祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可			↑	↓	↳	↳	9:00
						↳	9:30~10:00 アクアピクス 〈定員40名〉 田沼 栄一			
10:00			↓	↑	↓					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。