

蕨店 2月23日(木) 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		9:30~10:15 ホットピラティス45 今井 沙那恵	
10:00	10:00~10:45 ヨガ 三好 裕	10:30~11:00 ホットストレッチ30 今井 沙那恵	10:00~10:30 ウォーキング&ストレッチ 小倉 理沙
11:00			10:40~11:10 AQUA ZUMBA® 小倉 理沙
12:00	11:30~12:15 ポールストレッチ 小倉 理沙		
13:00	13:00~13:45 ZUMBA® misono		13:00~13:30 アクアビクス 澤 智徳
14:00			13:40~14:10 アクアミット 澤 智徳
15:00	15:00~15:45 シェイプエアロ 大須賀 晴恵		
16:00		16:10~16:55 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	
17:00	17:00~18:30		
18:00	スタジオフリー		
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 筋カトレニング系 格闘技系 エアロビクス系 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23日 (木) 祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可			↑	↓	U	U	9:00
10:00						U	10:00~10:30 ウォーキング&ストレッチ 〈定員30名〉 小倉 理沙			10:00
11:00							10:40~11:10 AQUA ZUMBA® 〈定員30名〉 小倉 理沙			11:00
12:00						↑	↓	U	U	12:00
13:00						13:00~13:30 アクアピクス 〈定員30名〉 澤 智徳		U	13:40~14:10 アクアミット 〈定員30名〉 澤 智徳	
14:00		歩行								
15:00									↑	↓
16:00										↓
17:00										↓
18:00										↓
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。