

# 戸田 3月21日(火) 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 ヨガ mina		9:50~10:05 アクアウォーキング 望月 瑠子
10:00	10:30~11:10 ローインパクトエアロ	10:00~10:45 ホットピラティス45 奥田 由里子	10:10~10:40 やさしいアクア 望月 瑠子
11:00	飯作 俊介 11:25~12:05 STEP1	11:05~11:50 ホットウェーブストレッチリング45 望月 瑠子	
12:00	飯作 俊介		
	12:20~13:05 ベーシックエアロ	12:20~13:05 ホットヨガ45 かおる	
13:00	渡辺 敦子 13:15~13:55 エアロサーキット		
	渡辺 敦子	13:40~14:25 ホットストレッチ45 田中 絵梨	
14:00	14:10~14:55 ピラティス		
	青木 薫	14:40~15:25 ポールリラックス& ストレッチ	
15:00	15:10~15:55 ボディメンテナンス& リラクゼーション	田中 絵梨	
16:00	青木 薫		
	16:40~17:40 空手教室		
17:00	年長~小学生		
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	筋力トレーニング系	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)



# 3月21日 (火) 祝日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					↷	9:50~10:05 アクアウォーキング<定員35名> 望月 瑠子				
						10:10~10:40 やさしいアクア<定員35名> 望月 瑠子				
11:00						成人スクール				11:00
12:00	歩行		↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	12:00
13:00						↓	↑	↷	↷	13:00
14:00					↑	↓	↷	成人スクール		14:00
15:00						↓	↑	↷	↷	15:00
16:00	A・B				↷	↓	↑	歩行		16:00
17:00	C						↓	立止可	歩行	17:00
18:00	D・ED						↑			18:00
19:00	歩行		立止可 ↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	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。