

蕨店 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	9:15~10:00 ピラティス 今井 沙那恵	9:30~10:15 ホットリンパエクササイズ45 新田 麻樹	9:30~9:45 フチウォーキング 植村 千穂
10:00	10:25~10:55 はじめてエアロ 相沢 典代	10:45~11:30 ホットヨガ45 中村 美保	9:50~10:20 やさしいアクア 植村 千穂
11:00	11:10~11:55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代 ★フェイスタオルをご用意ください		
12:00	12:10~12:55 ボディメイク 相沢 典代	12:00~12:45 ホットピラティス45 はるか	12:35~13:05 パワードンス 多賀 久江
13:00	13:10~13:55 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:00~13:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	13:15~13:45 お腹引締めアクア 多賀 久江
14:00	14:10~14:55 ピラティス はるか	13:45~14:30 ホットヨガ45 川名 絵里子	
15:00	15:10~15:55 DANCE natuho		
16:00	16:30~18:30 スタジオフリー		
17:00			
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)

3月21日 (火) 祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
9:00	歩行	立止可	↓	↑	↓	↑	↓	↳	↳	9:00				
10:00						↳	9:30~9:45 プチウォーキング<定員30名> 植村 千穂		↓	↑	↑	↳	↳	10:00
							9:50~10:20 やさしいアクア <定員30名> 植村 千穂							
11:00						↑	↳	↓	↑	↓	↑	↳	↳	11:00
12:00						↳	↑	↓	↑	↓	↑	↳	↳	12:00
13:00						↑	↳	↓	↑	↓	↑	↳	↳	13:00
14:00						↳	↑	↓	↑	↓	↑	↳	↳	14:00
	フレッシュ 13:50~14:50													
15:00	↓	↑	↳	↓	↑	↑	↳	↳	15:00					
										立止可				
16:00	A・B		↑	↳	↓	↑	↳	↳	歩行	16:00				
	C													
17:00	D		↑	↳	↓	↑	↳	↳	歩行	17:00				
	ED													
18:00	歩行	立止可	↑	↳	↓	↑	↳	↳	18:00					
										選手				
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。