



8月11日(金) 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			9:30~9:45 プチウォーキング 岸本 悠乃
10:00	9:50~10:35 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いづみ	10:00~10:45 ホットピラティス45 富沢 理恵	9:50~10:20 やさしいアクア 岸本 悠乃
11:00	10:55~11:35 ローインパクトエアロ 中村 勝美	11:05~11:50 ホットボディメンテナンス45 相沢 典代	
12:00	11:50~12:30 けいらくストレッチ 中村 勝美	12:15~13:00 ホットリンパエクササイズ45 新田 麻樹	
13:00	12:45~13:30 ZUMBA® misono	13:45~14:15 ボディメイク <定員22名> 渡辺 敦子	
14:00	13:45~14:30 リンパストレッチ 新田 麻樹	14:30~15:15 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	
15:00			
16:00	15:45~16:30 Hip Hop saori		
17:00	17:00~19:00 スタジオフリー		
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37名とさせていただきます。
- * 第2スタジオ定員数を25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 25名

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	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)

8月11日 (金) 祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可			↑	↓	↷	↷	9:00
							9:30~9:45 プチウォーキング<定員40名> 岸本 悠乃			
10:00			↓	↑	↓	↷	9:50~10:20 やさしいアクア <定員40名> 岸本 悠乃		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	歩行	立止可 ↓	↑	↷	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。