

戸田

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			
10:00	10:00~10:45 ZUMBA® misono	10:00~10:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	10:00~10:30 アクアビクス <定員35名> 田沼 栄一
11:00		10:45~11:30 ホットヨガ45 小高 由里子	10:40~11:10 AQUA ZUMBA® <定員35名> 田沼 栄一
12:00		12:30~13:00 ホットストレッチ30 山田 美佳	
13:00	13:30~14:15 バレトン 宮崎 玲子	13:15~14:00 ホットピラティス45 山田 美佳	
14:00	14:30~15:15 UBOUND® 久野 翔利		
15:00			
16:00	16:00~16:45 ボディメイク 小嶋 麻代		
17:00		17:00~17:30 ホットポールリリース30 小嶋 麻代	
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 36名

第2スタジオ 24名

<スタジオ参加の方>

・入室前はアルコール消毒にご協力ください。



ボディメイク

自体重トレーニングを中心に行い、筋トレを行います。

<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	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)

8月11日(金) 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			↑	↓	↷	10:00~10:30 アクアピクス <定員35名> 田沼 栄一 10:40~11:10 AQUA ZUMBA® <定員35名> 田沼 栄一				10:00
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。