

戸田

# 9月23日(土) 祝日レッスンスケジュール

# 訂正版

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 ZUMBA® 木戸 美沙	10:00~10:45 ホットヨガ45 TOMO	
11:00	11:10~11:55 背骨コンディショニング エクササイズ 青木 薫	11:15~12:00 ホットヨガ45 YUKIKO	11:00~11:15 プチウオーク <定員35名> 小倉 理沙
12:00	12:20~13:05 ピラティス 青木 薫		11:20~11:50 AQUA ZUMBA® <定員35名> 小倉 理沙
13:00		13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	
14:00	13:40~14:25 ボディメイク 富沢 理恵	13:45~14:30 ホットヨガ45 小高 由里子	
15:00	14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵		
16:00			
17:00			
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

・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
----	-----------	------	-----------	------	-----	-----

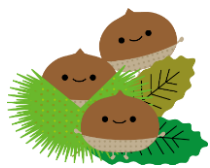
祝日営業日 ご利用案内

☆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)



# 9月23日(土) 祝日プールスケジュール 訂正版

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可							9:00
10:00					↑	↓	↑	↓	↓	10:00
11:00					↓	11:00~11:15 プチウォーク<定員35名> 小倉 理沙		訂正箇所		11:00
12:00						11:20~11:50 AQUA ZUMBA® <定員35名> 小倉 理沙				12:00
13:00						訂正箇所				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。