

蕨店

9月23日(土) 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		9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ	9:30~10:00 アクアピクス 田沼 栄一
10:00	10:10~10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	10:15~11:00 ホットヨガ45 田丸 めぐみ	
11:00	11:10~11:55 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵	11:30~12:15 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	
12:00	12:20~13:05 バレエ 内藤 洋子	12:45~13:30 ホットストレッチ45 MIKI	
13:00	13:30~14:15 ZUMBA® misono	13:45~14:30 ホットヨガ45 MIKI	
14:00	14:40~15:25 ピラティス 青木 薫		
15:00	15:40~16:10 Jazz Exercise I 富山 真希		
16:00	16:25~17:10 Jazz Dance (初級) 富山 真希		
17:00	17:25~18:10 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希		
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 25名

ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	筋カトレニング系	格闘技系	エアロピクス系	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)

9月23日 (土) 祝日営業日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可			↑	↓	↳	↳	9:00
						↳	9:30~10:00 アクアピクス 〈定員40名〉 田沼 栄一			
10:00										10:00
11:00										11:00
12:00										12:00
13:00										13:00
14:00										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。