

# 戸田

# 9月18日(月) 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			
	9:20~9:50 ポールストレッチ 小倉 理沙		
10:00	10:05~10:50 ZUMBA® hide	10:00~10:45 ホットヨガ45 小倉 理沙	10:00~10:30 アクアピクス <定員35名> 田沼 栄一
11:00	11:05~11:50 ラテンエアロ hide		
12:00	12:10~12:55 UBOUND® 久野 翔利	12:00~12:30 ホットストレッチ30 山田 美佳	
13:00		12:45~13:30 ホットピラティス45 山田 美佳	
14:00	14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO	14:15~15:00 ホットヨガ45 宮崎 忍	
15:00			
16:00	16:30~17:15 ヨガ かおる		
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

<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。

<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



UBOUND®  
通常より15分長い45分になります!  
この機会にぜひご参加ください!

ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	エアロ系	筋トレ系	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18日(月) 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				10:00
11:00					↑	↓	↑	↷	↷	11:00
12:00			↑	↓	↑	↓	↷	↷	↓	12:00
13:00										
14:00		歩行	↑	↓	↑	↓	↷	↷	↓	14:00
15:00										
16:00			↑	↓	↑	↓	↷	↷	↓	16:00
17:00										
18:00			↑	↓	↑	↓	↷	↷	↓	18:00
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。