

蕨店

11月23日(木) 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 YUMIKO	
10:00	10:00~10:45 ピラティス 大関 洋丈	10:10~10:55 ホットヨガ45 YUMIKO	
11:00	11:00~11:45 ヨガ 大関 洋丈	11:20~12:05 ホット骨盤エクササイズ45 山内 るみ子	
12:00	12:30~13:30 バレエ 内藤 洋子	12:15~13:00 ホットヨガ45 山内 るみ子	
13:00			13:00~13:30 アクアビクス 澤 智徳
14:00	14:30~15:10 STEP1 相沢 典代		13:40~14:10 アクアミット 澤 智徳
15:00	15:25~16:10 コンディショニング 相沢 典代	15:30~16:00 ホットポールリリース30 小嶋 麻代	
16:00		16:15~17:00 ホットヨガ45 小嶋 麻代	
17:00	17:00~18:30 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

- * 第1スタジオ定員数を40名とさせていただきます。
- * 第2スタジオ定員数を27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 27名

ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	筋カトレーニング系	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)

11月23日（木）祝日営業日

キッズスクール体験会実施のため利用コースに変更がございます。
 ※体験会中、保護者がプールサイドに入り見学を実施します。予めご了承ください。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可							9:00
10:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓↑	↓↑	10:00
11:00							↓↑	スイミング体験会 11:20~12:20		11:00
12:00	歩行						↓			↓↑
13:00							↓↑	13:00~13:30 アクアビクス <定員40名> 澤 智徳		13:00
14:00								13:40~14:10 アクアミット <定員30名> 澤 智徳		14:00
15:00						↑	↓	↓↑	↓↑	15:00
16:00	A・B				↓↑	↑	立止可	歩行		16:00
17:00	C							立止可		17:00
18:00	D				ED		↑	↓	歩行	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。