

戸田 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			
10:00	10:00~10:30 ストレッチ 岩田 阿香里	10:00~10:30 ホットポールリリース30 小嶋 麻代	10:10~10:40 アクアビクス 澤 智徳
	10:45~11:30 ジャズダンス 岩田 阿香里	10:45~11:30 ホットピラティス45 小嶋 麻代	
11:00			
12:00		12:00~12:45 ホットヨガ45 田淵 晃代	
13:00	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹		
	13:50~14:35 太極拳 山本 葉子	13:50~14:35 ホットリンパストレッチ45 新田 麻樹	
14:00			
15:00	14:55~15:40 ボクシングエクササイズ ひとみ	14:55~15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館			

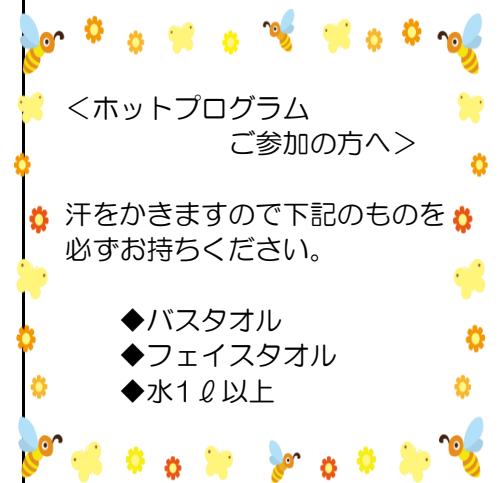
〈スタジオ定員〉

第1スタジオ 38名

第2スタジオ 26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

ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	筋カトレーニング系	太極拳・気功系	ホット	アクア
----	-----------	------	-----------	---------	-----	-----

年末短縮営業日 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・戸田藤会員
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)

11月23日(木) 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			↑	↓	↷	10:10~10:40 アクアピクス 〈定員35名〉 澤 智徳				10:00	
11:00					↑	↓	↷	スクール 親子		11:00	
12:00	歩行									12:00	
13:00										13:00	
14:00										14:00	
15:00										15:00	
16:00	B				↷		立止可 ↑	歩行		16:00	
17:00	C							立止可 ↑		歩行	17:00
18:00	D / ED										18:00
19:00	歩行		立止可 ↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷	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。