

戸田

# 3月20日(水) 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 骨盤エクササイズ 山内 るみ子		
10:00	10:05~10:50 バレエ 田中 絵梨	10:00~10:45 ホットヨガ45 山内 るみ子	
11:00	11:15~11:45 MEGADANZ® HANAKO	11:20~11:50 ホットストレッチ30 田中 絵梨	
12:00	12:00~12:45 ストレッチ HANAKO	12:30~13:15 ホットピラティス45 山田 美佳	12:10~12:40 アクアビクス <定員35名> KOZUE
13:00	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 飯作 俊介	13:30~14:15 ホットストレッチ45 山田 美佳	12:50~13:20 アクアサーキット <定員30名> KOZUE
14:00	14:05~14:45 STEP1 飯作 俊介	14:35~15:20 ホットピラティス45 宮崎 玲子	
15:00			
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	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)

# 3月20日 (水) 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						↷	スイミング無料体験会 9:30 ~ 10:30			10:00
11:00					↓	↑			↷	↷
12:00			↑	↓	↑	12:10~12:40 アクアピクス <定員35名> KOZUE				12:00
13:00						12:50~13:20 アクアサーキット <定員30名> KOZUE				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。