

戸田

4月29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 山内 るみ子		
10:00	10:05~10:50 SALSATION® Keiko	10:00~10:45 ホットヨガ45 山内 るみ子	10:00~10:30 アクアピクス <定員35名> 田沼 栄一
11:00	11:05~11:50 CHOREOLOGY® Keiko	11:10~11:40 ホット骨盤エクササイズ30 山内 るみ子	
12:00	12:05~12:50 ジャズダンス HANAKO	12:00~12:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵	
		12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵	
13:00	13:00~13:45 UBOUND® 久野 翔利		
14:00		14:15~15:00 ホットヨガ45 宮崎 忍	
15:00	15:15~16:00 ヨガ かおる		
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)

4月29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								↓	↓	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。