

戸田

7月15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 ウェーブストレッチ 佐々木 智美 | | |
| 10:00 | 10:05~10:50 SALSATION® Keiko | 10:00~10:45 ホットヨガ45 佐々木 智美 | 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 ホットウェーブストレッチ30 佐々木 智美 | |
| 12:00 | | 12:00~12:30 ホットストレッチ30 山田 美佳 | |
| | | 12:45~13:30 ホットピラティス45 山田 美佳 | |
| 13:00 | 13:00~13:45 UBOUND® 久野 翔利 | | |
| 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 | | | |
| | 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・戸田競会員
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)

7月15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 | | ↑ | ↓ | ↑ | ↷ | ↶ P | 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 | | | | | | | | 成人スクール | | |
| 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。