

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00	9:30~10:10 STEP1 和知 まゆら		9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ 橋場 幸恵
10:00	10:25~11:10 骨盤エクササイズ45 上田 章子		10:10~10:40 アクアピクス 橋場 幸恵
11:00	11:30~12:15 ボディメイク <定員32名> 上田 章子	11:10~11:40 ホットストレッチ30 東郷 邦恵	
12:00		11:55~12:40 ホットヨガ45 東郷 邦恵	
13:00	13:00~14:00 ヨガ 三好 裕		
14:00			
15:00	15:00~15:50 ZUMBA® 金野 有楓	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	
16:00	16:00~16:45 Jazz Exercise II 富山 真希	15:45~16:30 ホットヨガ45 小高 由里子	
17:00	16:55~17:40 Jazz Dance (中級) 富山 真希		
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	筋カトレニング系	格闘技系	エアロピクス系	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)



10月14日 (月) 祝日利用コース

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可			↑	↓	↷	↷	9:00
10:00			↓	↑	↓	↷	9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ 〈定員40名〉 橋場 幸恵			10:00
11:00							10:10~10:40 アクアピクス 〈定員40名〉 橋場 幸恵			11:00
12:00	歩行					↑	↓	↷	↷	12:00
13:00										13:00
14:00			↓	↑	↓	↑	↓	↷	↷	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	↑	↓	↑	↓	↷	↷	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。