

戸田

## 11月23日(土) 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	10:00~11:00 ZUMBA® 木戸 美沙	10:00~11:00 ホットヨガ60 tomo	
11:00	11:15~12:15 背骨コンディショニング エクササイズ 青木 薫	11:15~12:00 ホットヨガ45 YUKIKO	11:40~11:55 フチウォーキング <定員35名> KOZUE
12:00	12:25~13:10 ピラティス 青木 薫		12:00~12:30 アクアピクス <定員35名> KOZUE
13:00		13:00~13:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	
	13:40~14:25 ボディメイク 富沢 理恵	13:45~14:30 ホットヨガ45 小高 由里子	
14:00	14:50~15:35 エアロサーキット 富沢 理恵		
15:00			
16:00	16:05~16:50 ZUMBA® 和知 まゆら		
17:00	17:10~17:55 グループファイト45 KYON		
18:00	18:10~18:55 UBOUND® KYON		
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

・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	筋カトレニング系	格闘技系	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&amp;ホリデー昼間 9:00~18:00

☆ナイトB 18:00~20:00

☆プール&amp;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(土) 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										
						↻	スクール 親子			
11:00	歩行		↑	↓	↑	↻				11:00
							11:40~11:55 プチウォーキング <定員35名> KOZUE			
12:00					↻		12:00~12:30 アクアピクス <定員35名> KOZUE			12:00
							↑	↻	↻	
13:00					↑	↓	立止可	歩行		13:00
	B			↻	↑	↓	↑			14:00
14:00			A・B			↻	立止可	歩行		15:00
							↓			16:00
15:00			C				↓	歩行		16:00
			D				↓			17:00
16:00							↓			17:00
			立止可							18:00
17:00			↑	↓	↑	↓	↑	↻	↻	18:00
	歩行									19:00
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。