

戸田

# 11月4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	12:00~12:45 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	
13:00	13:00~13:45 UBOUND® 久野 翔利	12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵	
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)

# 11月4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	歩行									12:00
13:00										13:00
14:00										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。