

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00		9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ	9:30~10:00 アクアピクス 田沼 栄一
10:00	10:10~10:55 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	10:15~11:00 ホットヨガ45 田丸 めぐみ	
11:00	11:10~11:55 ボディメイク <定員32名> 富沢 理恵	11:25~12:10 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	
12:00	12:20~13:05 バレエ 内藤 洋子	12:45~13:30 ホットストレッチ45 MIKI	
13:00		13:45~14:30 ホットヨガ45 MIKI	
14:00	14:40~15:25 ピラティス 青木 薫		
15:00	15:40~16:10 Jazz Exercise I 富山 真希		
16:00	16:20~17:05 Jazz Dance (初級) 富山 真希		
17:00	17:15~18:00 コアトレーニング&ストレッチ 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	筋カトレーニング系	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)

蕨店 11月23日(土) 祝日利用コース

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00	歩行	立止可	↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓	9:00
↓					9:30~10:00 アクアピクス 〈定員40名〉 田沼 栄一			↓	↓	↓
10:00	歩行	立止可	↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓	10:00
10:00					↓	↓	↓	↓	↓	10:00
11:00	歩行	立止可	↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓	11:00
11:00					↓	↓	↓	↓	↓	11:00
12:00	歩行	立止可	↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓	12:00
12:00					↓	↓	↓	↓	↓	12:00
13:00	歩行	立止可	↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓	13:00
13:00					↓	↓	↓	↓	↓	13:00
14:00	B7		↓	↑	↓	↑	↓	↓	歩行	14:00
15:00	A・B				↓	↑	↓	↓	立止可	15:00
16:00	C						↑	↓	歩行	16:00
17:00	D						↑	↓		17:00
18:00	歩行	立止可	↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓	18:00
19:00	歩行	立止可	↓	↑	↓	↑	↓	↓	↓	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。