

蕨店 2月11日(火) 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	9:15~10:00 ピラティス MAKO	9:30~10:30 ホットリンパエクササイズ60 新田 麻樹	9:30~9:45 プチウォーキング 澤 智徳
10:00	10:15~10:45 はじめてエアロ 相沢 典代	10:45~11:30 ホットヨガ45 中村 美保	9:50~10:20 やさしいアクア 澤 智徳
11:00	10:55~11:55 トータルボディメンテナンス 相沢 典代 ★フェイスタオルをご用意ください		
12:00	12:10~12:55 STEP初級 相沢 典代	12:00~12:45 ホットストレッチ45 中村 美保	12:35~13:05 アクアピクス 小池 朝子
13:00	13:10~14:00 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:00~13:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	13:15~13:45 アクアヌードル 小池 朝子
14:00	14:10~14:55 ボディコンディショニング 相沢 典代	13:45~14:30 ホットヨガ45 川名 絵里子	
15:00	15:10~16:10 DANCE natsuho		
17:00	キッズHIP・HOP 16:40~17:40		
18:00	17:50~18:50		
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

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 2月11日 (火) 祝日利用コース

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可		↓	↑	↓	↓	↓	9:00
					↓	9:30~9:45 プチウォーキング 〈定員40名〉 澤 智徳				
10:00					↓	9:50~10:20 やさしいアクア 〈定員40名〉 澤 智徳				10:00
					↓	↑	↓	↓	↓	
11:00					↓	↑	↓	↓	↓	11:00
					↓	↑	↓	↓	↓	
12:00					↓	↑	↓	↓	↓	12:00
					↓	12:35~13:05 アクアピクス 〈定員40名〉 小池 朝子				
13:00					↓	13:15~13:45 アクアヌードル 〈定員30名〉 小池 朝子				13:00
					↓				↓	
14:00	歩行				↓	↑	↓	↓	↓	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。