

戸田

3月20日(木) 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			
	9:50~10:35 ストレッチ 佐々木 智美	10:00~10:30 ホットポールストレッチ30 YUMIKO	9:50~10:05 アクアウォーキング <定員35名> 澤 智徳
10:00	10:50~11:30 ローインパクトエアロ 佐々木 智美	10:45~11:30 ホットヨガ45 YUMIKO	10:10~10:40 アクアピクス <定員35名> 澤 智徳
11:00	11:50~12:35 ZUMBA® KAORI	12:00~12:45 ホットヨガ45 田淵 晃代	
12:00	12:50~13:35 ピラティス 新田 麻樹		
13:00	13:50~14:35 太極拳 山本 葉子	13:50~14:35 ホットリンパストレッチ45 新田 麻樹	
14:00	14:55~15:40 ボクシングエクササイズ ひとみ	14:55~15:40 ホットヨガ45 奥田 由里子	
15:00			
16:00			
17:00	17:00~17:45 ピラティス 今井 沙那恵		
18:00		18:00~18:45 ホットピラティス45 今井 沙那恵	
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)

3月20日 (木) 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			↑	↓	↻	9:50~10:05 アクアウォーキング <定員35名> 澤 智徳				10:00		
						10:10~10:40 アクアピクス <定員35名> 澤 智徳						
11:00					↑	↻	スクール 親子			11:00		
12:00	歩行				↑	↓	↑	↻	↻	12:00		
13:00					↑	↓	↑	↻	↻	13:00		
14:00					↑	↓	↑	↻	↻	14:00		
15:00					↑	↓	↑	↻	↻	15:00		
16:00	B				↻	↓	立止可	歩行			16:00	
17:00	C						↓	立止可	歩行			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。