



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			
10:00		10:00~10:45 ホット骨盤エクササイズ45 山内 るみ子	
11:00	10:45~11:45 バレエ 内藤 洋子	11:00~12:00 ホットヨガ60 山内 るみ子	
12:00	12:00~12:45 シェイプエアロ 大須賀 晴恵		
13:00	13:00~13:45 ヨガ 大須賀 晴恵		13:00~13:30 アクアピクス 小池 朝子
14:00	14:00~14:45 ストレッチ HANAKO		13:40~14:10 アクアヌードル 小池 朝子
15:00	15:00~15:50 MEGADANZ® HANAKO		
16:00		16:00~16:45 ホットピラティス45 小嶋 麻代	
17:00	スタジオフリー	17:00~17:45 ホットヨガ45 小嶋 麻代	
18:00	17:00~18:30		
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 3月20日(木) 祝日利用コース

キッズスクール体験会の実施がございませう。
 ※体験会中、保護者がプールサイドに入り見学を実施します。予めご了承ください。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可							9:00
10:00			↓	↑	↓	↑	↓	U	U	10:00
11:00										11:00
12:00	歩行						U	スイミング体験会 11:30~12:30		12:00
13:00						13:00~13:30 アクアピクス 小池 朝子				13:00
14:00			↓	↑	↓	13:40~14:10 アクアヌードル 小池 朝子				14:00
15:00						↑	↓	U	U	15:00
16:00	A・B				U	↑	立止可	歩行		16:00
17:00	C							立止可		17:00
18:00	D				ED		↑	↓	歩行	18:00
19:00	歩行	立止可 ↓	↑	U	選手					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。