

蕨店 4月29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	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 小高 鏡子	新田 麻樹	9:50~10:20 やさしいアクア 澤 智徳
11:00	10:55~11:55 ボディメンテナンス 小高 鏡子	10:45~11:30 ホットヨガ45 中村 美保	
12:00	12:10~12:55 ベーシックエアロ 小高 鏡子	12:00~12:45 ホットピラティス45 はるか	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 ピラティス はるか	13:45~14:30 ホットヨガ45 川名 絵里子	
15:00	15:10~16:10 DANCE		
16:00	natsuho		
17:00	スタジオフリー		
18:00	17:00~18:30		
19:00			
	19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		

ヨガ リラクゼーション系 ダンス系 筋力トレーニング系 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・パワーダールーム・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）

レッスンに関するご案内

- * 第1スタジオ定員数を40名とさせて頂きます。
- * 第2スタジオ定員数を27名とさせて頂きます。
- * 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も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

蕨店 4月29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
10:00					U					10:00
11:00					↓	↑	↓	U	U	11:00
12:00					U					12:00
13:00						12:35~13:05 アクアピクス <定員40名> 小池 朝子				13:00
14:00						13:15~13:45 アクアヌードル <定員30名> 小池 朝子				14:00
15:00					↑	↑	↑	U	U	15:00
16:00					↓					16:00
17:00										17:00
18:00										18:00
19:00	歩行	立止可			↑	U				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。