

# 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 新田 麻樹	9:30~9:45 ブチウォーキング 澤 智徳
10:00	10:15~10:45 はじめてエアロ 小高 鏡子	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 ボディメンテナンス 小高 鏡子		
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 natsuho		
16:00			
17:00	スタジオフリー 17:00~18:30		
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

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 4月29日（火） 祝日利用コース

	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
9:00	歩行	立止可	立止可		↓	↑	↓	↳	↳	9:00				
10:00					↳↑	9:30~9:45 プチウォーキング 〈定員40名〉 澤 智徳								
						9:50~10:20 やさしいアクア 〈定員40名〉 澤 智徳								
11:00					↓	↑	↓	↳↑	↳↑	11:00				
12:00					↓		↓	↳↑	↳↑	12:00				
13:00					↳↑	12:35~13:05 アクアピクス 〈定員40名〉 小池 朝子								
						13:15~13:45 アクアヌードル 〈定員30名〉 小池 朝子								
14:00											14:00			
15:00												15:00		
16:00												16:00		
17:00												17:00		
18:00												18:00		
19:00					歩行	立止可 ↓	↑	↳	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。