

戸田

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			
	9:30~10:15 ヨガ mina		9:50~10:05 アクアウォーキング ＜定員35名＞ 土屋 渉
10:00		10:00~10:45 ホットピラティス45 奥田 由里子	10:10~10:40 やさしいアクア ＜定員35名＞ 土屋 渉
	10:30~11:10 ローインパクトエアロ 飯作 俊介		
11:00	11:25~12:05 STEP1 飯作 俊介	11:05~11:50 ホットポールストレッチ45 奥田 由里子	
12:00			
	12:20~13:05 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	12:20~13:05 ホットヨガ45 YUKIKO	
13:00			
	13:15~13:55 エアロサーキット 渡辺 敦子	13:40~14:25 ホットポールストレッチ45 YUKIKO	
14:00			
	14:10~14:55 骨盤エクササイズ 山内 るみ子	14:40~15:25 ホットヨガ45 YUKIKO	
15:00			
	15:10~15:55 ヨガ Naoko		
16:00			
17:00			
	17:15~18:00 MEGADANZ® HANAOKO		
18:00			
	18:15~19:00 ジャズダンス HANAOKO		
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	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)

4月29日 (火) 祝日プールスケジュール

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00	歩行		立止可		↑	↓	↑	↻	↻	9:00
10:00			↑	↓	↻	9:50~10:05 アクアウォーキング ＜定員35名＞ 土屋 渉				10:00
11:00						10:10~10:40 やさしいアクア ＜定員35名＞ 土屋 渉				11:00
12:00					↑	↓	↑	↻	↻	12:00
13:00										13:00
14:00										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。