

戸田

7月21日(月) 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			
	9:20~9:50 ストレッチ YUKIKO		
10:00	10:05~10:50 SALSATION® Keiko	10:00~10:45 ホットヨガ45 YUKIKO	10:00~10:30 アクアミックス ＜定員35名＞ 田沼 栄一
11:00	11:05~11:50 CHOREOLOGY® Keiko	11:10~11:40 ホットポールストレッチ30 YUKIKO	
12:00		12:00~12:30 ホットストレッチ30 今井 沙那恵	
		12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵	
13:00	13:00~13:45 UBOUND® 久野 翔利		
14:00	14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO	14:15~15:00 ホットヨガ45 宮崎 忍	
15:00	15:00~15:45 ヨガ かおる		
16:00			
17:00			
18:00			
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・戸田蔵会員
 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)

7月21日 (月) 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		↑	↓	↑	↷	↷ P	9:00		
10:00			↷		10:00~10:30 アクアミックス ＜定員35名＞ 田沼 栄一				10:00			
11:00					成人スクール				11:00			
12:00			↑		↓	↑	↓	↑	↷	↷	12:00	
13:00											13:00	
14:00											14:00	
15:00	B				↷	↓	立止可 ↑	歩行		15:00		
16:00										16:00		
17:00										17:00		
18:00	C						↓	立止可 ↑	歩行	18:00		
19:00	D / ED									19:00		
19:00	歩行	立止可 ↑	↓	↑	↓	↑	↷	↷				
	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。