

|       | 第1スタジオ                                                        | 第2スタジオ                              | プール                               |
|-------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 9:00  |                                                               |                                     |                                   |
|       | 9:30~10:10<br>ローインパクトエアロ<br>和知 まゆら                            |                                     | 9:45~10:00<br>ウォーキング&ストレッチ<br>神 香 |
| 10:00 |                                                               |                                     | 10:10~10:40<br>アクアミット<br>神 香      |
|       | 10:25~11:10<br>骨盤エクササイズ45<br>上田 章子                            |                                     |                                   |
| 11:00 |                                                               | 11:10~11:40<br>ホットストレッチ30<br>Kyoko  |                                   |
|       | 11:30~12:15<br>ボディメイク<br><定員32名><br>上田 章子                     | 11:55~12:40<br>ホットヨガ45<br>Kyoko     |                                   |
| 12:00 |                                                               |                                     |                                   |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>ヨガ<br>三好 裕                                     |                                     |                                   |
| 14:00 | 14:15~14:45<br>FIGHT DO®<br>RADICAL FITNESS<br><定員32名><br>SUW |                                     |                                   |
| 15:00 | 15:00~15:50<br>ZUMBA®<br>SUW                                  | 15:00~15:30<br>ホットストレッチ30<br>小高 由里子 |                                   |
|       |                                                               | 15:45~16:30<br>ホットヨガ45<br>小高 由里子    |                                   |
| 16:00 | 16:00~16:45<br>Jazz Exercise II<br>富山 真希                      |                                     |                                   |
|       | 16:55~17:40<br>Jazz Dance (中級)<br>富山 真希                       |                                     |                                   |
| 17:00 |                                                               |                                     |                                   |
| 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

☆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 | エアロビクス系 | 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)



# 7月21日 (月) 祝日利用コース

|                         | 1   | 2 | 3        | 4  | 5 | 6 | 7                                            | 8   | 9  |       |
|-------------------------|-----|---|----------|----|---|---|----------------------------------------------|-----|----|-------|
| 9:00                    |     |   | 立止可      |    |   | ↑ | ↓                                            | ↪   | ↪  | 9:00  |
|                         |     |   |          |    |   |   | 9:45~10:00<br>ウォーキング&ストレッチ<br><定員40名><br>神 香 |     |    |       |
|                         |     |   |          |    |   | ↪ | 10:10~10:40<br>アクアミット<br><定員30名><br>神 香      |     |    |       |
| 10:00                   |     |   | ↓        | ↑  | ↓ | ↪ |                                              |     |    | 10:00 |
| 11:00                   |     |   |          |    |   |   |                                              |     |    | 11:00 |
| 12:00                   | 歩行  |   |          |    |   | ↑ | ↓                                            | ↪   | ↪  | 12:00 |
| 13:00                   |     |   |          |    |   |   |                                              |     |    | 13:00 |
| 14:00                   |     |   | ↓        | ↑  | ↓ | ↑ | ↓                                            | ↪   | ↪  | 14:00 |
| 15:00                   |     |   |          |    |   |   |                                              |     |    | 15:00 |
| 16:00                   | A・B |   |          |    | ↪ | ↑ | 立止可<br>↓                                     | 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<br>↓ | ↑  | ↓ | ↑ | ↓                                            | ↪   | ↪  | 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。