

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00	9:15~10:00 ストレッチ Kyoko	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 プチウォーキング 澤 智徳
10:00	10:15~10:45 はじめてエアロ 相沢 典代	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 トータルボディメンテナンス 相沢 典代 ★フェイスタオルをご用意ください		
12:00	12:10~12:55 STEP初級 相沢 典代	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 HIP HOP mamiko		
16:00			
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

☆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)



9月23日（火）祝日利用コース

キッズスクール体験会実施のため利用コースに変更がございます。
※体験会中、保護者がプールサイドに入り見学を実施します。予めご了承ください。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
9:00	歩行		立止可		↓	↑	↓	↷	↷	9:00		
					↷	9:30~9:45 プチウォーキング 〈定員40名〉 澤 智徳						
10:00						9:50~10:20 やさしいアクア 〈定員40名〉 澤 智徳						
					↓	↑	↷	スイミング体験会 10:30~11:30				
11:00						↓	↑	↓	↷	↷	11:00	
						↓	↑	↓	↷	↷		
12:00						↷	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					
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。