

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
	9:30~10:10 STEP1 和知 まゆら		9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ 橋場 幸恵
10:00			10:10~10:40 アクアビクス 橋場 幸恵
	10:25~11:10 骨盤エクササイズ45 上田 章子		
11:00		11:10~11:40 ホットストレッチ30 YUKIKO	
	11:30~12:15 ボディメイク 〈定員32名〉 上田 章子	11:55~12:40 ホットヨガ45 YUKIKO	
12:00			
13:00	13:00~14:00 ヨガ 三好 裕		
14:00	14:15~14:45 はじめてバレエ 内藤 洋子		
15:00	15:00~15:50 バレエ(初中級) 内藤 洋子	15:00~15:30 ホットストレッチ30 小高 由里子	
		15:45~16:30 ホットヨガ45 小高 由里子	
16:00	16:00~16:45 Jazz Exercise II 富山 真希		
	16:55~17:40 Jazz Dance(中級) 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	筋力トレーニング系	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 10月13日（月）祝日利用コース

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00	歩行		立止可			↑	↓	↪	↪	9:00
						↪↑	9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ 〈定員40名〉 橋場 幸恵			
10:00			↓	↑	↓		10:10~10:40 アクアビクス 〈定員40名〉 橋場 幸恵			10:00
11:00										11:00
12:00						↑	↓	↪	↪	12:00
13:00										13:00
14:00			↓	↑	↓	↑	↓	↪	↪	14:00
15:00										15:00
16:00	A・B				↪↑	↑	立止可 ↓	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 ↓	↑	↓	↑	↓	↪	↪		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。