戸田 11月24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 ブール 9:20~9:50 ウェーブストレッチ 佐々木 智美 10:00~10:45 ホットヨガ45 佐々木 智美 11:10~11:40 大らはの 佐々木 智美 11:10~11:40 大らはの 佐々木 智美 12:00~12:30 大らはの ケナ 沙那恵 12:45~13:30 ホットピラティス45 UBOUND® ク芽 沙那恵 12:45~13:30 ホットピラティス45 ウオ 沙那恵 12:45~13:30 ホットプラングエクササイズ かおる 16:40~17:40 キッズチア 4字~ル2 17:50~18:50 キッズチア 4字~ル2 17:50~18:50 キッズチア 4字~ル2 17:50~18:50				
9:20~9:50 ウェーブストレッチ 佐々木 智美 10:00~10:45 ポットヨガ45 佐々木 智美 11:10~11:45 大は 11:10~11:40 ポットボールストレッチ30 佐々木 智美 12:00~12:45 12:00~12:30 ポットズールッチ30 佐々木 智美 12:00~13:45 12:45~13:30 ポットピラティス45 今井 沙那恵 12:45~13:30 ポットピラティス45 今井 沙那恵 14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO 15:15~16:00 ヨガ かおる 16:00 16:15~17:00 ポクシングエクササイズ かおる 16:40~17:40 キッズチア 4才~ル2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館			第2スタジオ	プール
ウェーブストレッチ 佐々木 智美 10:00~10:45 ホットヨガ45 大皮木 智美 11:10~11:40 大皮木 智美 11:10~11:40 ホットボールストレッチ30 佐々木 智美 12:00~12:30 ホットストレッチ30 大皮・ シェングス 大田のUND® 大田のUND® 大田のUND® 大野 がおる 13:00 14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO 15:00 15:15~16:00 ヨガ かおる 16:00 16:15~17:00 ボクシングエクササイズ かおる 16:00 16:15~17:00 16:40~17:40 キッズチア 4オ~ル2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館	9:00			
ウェーブストレッチ 佐々木 智美 10:00~10:45 ホットヨガ45 大皮木 智美 11:10~11:40 大皮木 智美 11:10~11:40 ホットボールストレッチ30 佐々木 智美 12:00~12:30 ホットストレッチ30 大皮・ シェングス 大田のUND® 大田のUND® 大田のUND® 大野 がおる 13:00 14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO 15:00 15:15~16:00 ヨガ かおる 16:00 16:15~17:00 ボクシングエクササイズ かおる 16:00 16:15~17:00 16:40~17:40 キッズチア 4オ~ル2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		9:20~9:50		
10:00~10:45				
The image of t	10:00		10:00~10:45	10:00~10:30
11:00~11:45 SALSATION® Keiko T2:00~12:45 12:00~12:30 ホットボールストレッチ30 佐々木 智美 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 12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵 14:00 14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO 15:15~16:00 ヨガ かおる 16:15~17:00 ボクシングエクササイズ かおる 16:40~17:40 キッズチア 小水の 17:00 イオ~川2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:00 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館				アクアミックス
11:00~11:45 SALSATION® Keiko 12:00~12:45 CHOREOLOGY® Keiko 13:00~13:45 UBOUND® 人野 翔利 14:00 14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO 15:00 16:15~17:00 ボクシングエクササイズ かおる 16:00 17:00 18:00 18:00 16:40~17:40 キッズチア 4才~川2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館				
SALSATION® Keiko				
Table Ta	11:00	11:00~11:45	44:40 44:40	
12:00		SALSATION®		
12:00~12:45 CHOREOLOGY® Keiko		Keiko		
CHOREOLOGY® 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 分井 沙那恵 12:45~13:30 ホットピラティス45 今井 沙那恵 14:00 14:10~14:55 今井 沙那恵 15:00 15:15~16:00 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日	10:00	10:00-10:45		
Keiko 今井 沙那恵 12:45~13:30 ホットピラティス45 以野 翔利 14:00 14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO 15:00 目がある 16:15~17:00 ボクシングエクササイス かおる 17:00 16:40~17:40 キッズチア 4才~小2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:00 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館	12.00			
13:00~13:45 UBOUND® 久野 翔利 14:00 14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO 15:00 15:15~16:00 ヨガ かおる 16:00 16:15~17:00 ボクシングエクササイズ かおる 17:00 16:40~17:40 キッズチア 4ネ~小2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:00 施設利用終了 / 20:00 閉館				
13:00~13:45 UBOUND® 久野 翔利 14:00 14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO 15:00 15:15~16:00 ヨガ かおる 16:00 16:15~17:00 ポクシングエクササイズ かおる 17:00 47~10~18:50 キッズチア 4オ~小2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		Keiko		
UBOUND®	13:00	13:00~13:45		
大野 翔利				
14:00 14:10~14:55 ジャズダンス HANAKO 15:00 15:15~16:00 ヨガ かおる 16:00 16:15~17:00 ボクシングエクササイズ かおる 17:00 4オ~小2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:00 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館			アンファイン アンガス アンファイン アンファイン アンファイン アンファイン アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	
ジャズダンス HANAKO 15: 15~16: 00				
HANAKO 15: 15~16: 00	14:00	14:10~14:55		
15:00 15:15~16:00 月		ジャズダンス		
16:00 16:15~17:00 ボクシングエクササイズ かおる 17:00 イフ:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:00 施設利用終了 / 20:00 閉館		HANAKO		
16:00 16:15~17:00 ボクシングエクササイズ かおる 17:00 イフ:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:00 施設利用終了 / 20:00 閉館	15:00	15:15~16:00		
16:00 16:15~17:00 ボクシングエクササイズ かおる 17:00 4才~小2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:00 施設利用終了 / 20:00 閉館	13.00			
16:00 16:15~17:00 ポクシングエクササイズ かおる 16:40~17:40 キッズチア 4才~小2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:00 施設利用終了 / 20:00 閉館				
16:15~17:00 ボクシングエクササイズ かおる 17:00 17:00 18:00 19:00 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		し かる		
ボクシングエクササイズ	16:00			
17:00 かおる キッズチア 4才~小2 17:50~18:50 キッズチア				
17:00 キッズチア 4才〜小2 17:50〜18:50 キッズチア 小3〜中学生 19:00 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		ボクシングエクササイズ	16:40~17:40	
4才~小2 17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生 19:00 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		かおる		
18:00 キッズチア 小3~中学生 19:00 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館	17:00			
18:00 19:00 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館			17:50~18:50	
18:00 19:00 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館			キッズチア	
19:00 19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館	18:00			
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館	. 5.55		<u> </u>	
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館				
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館	19:00			
		19:30	施設利用終了 / 20:	OO 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

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・戸田蕨会員 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

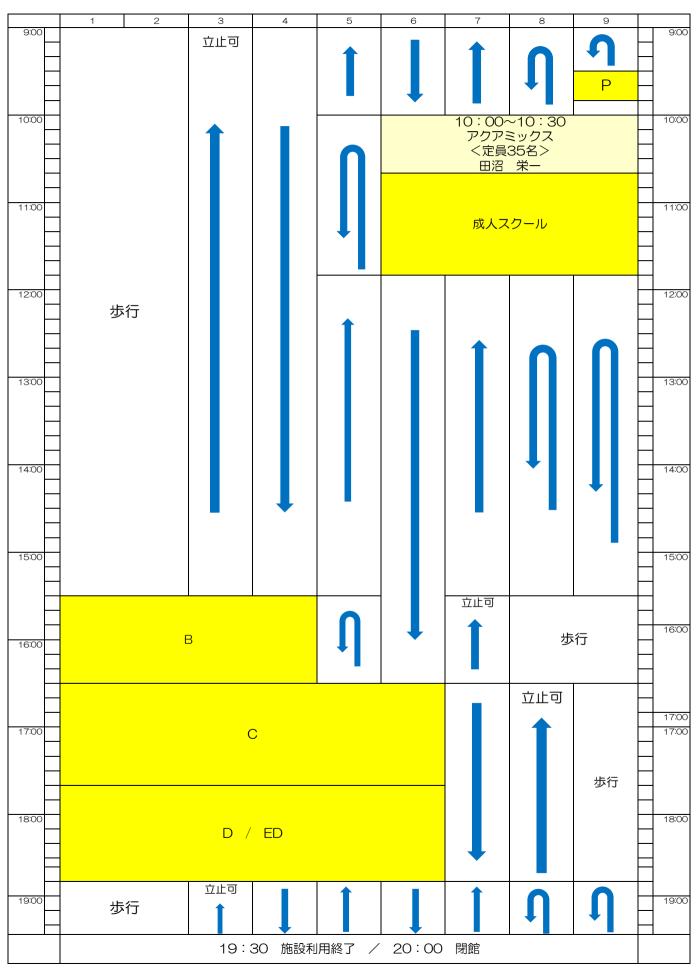
☆モーニング☆平日昼間&ホリデー昼間☆ナイトB9:00~12:009:00~18:0018:00~20:00

☆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)

11月24日 (月) 祝日プールスケジュール



☆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。