## 戸田 11月24日 (月) 祝日レッスンスケジュール 修正版

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00	2,0 11 12 2	7,5-2 7 7	
	0:00 0:50		
	9:20~9:50		
	ウェーブストレッチ		
10:00	佐々木 智美	10:00~10:45	10:00~10:30
		ホットヨガ45	アクアミックス <定員35名>
		佐々木 智美	田沼栄一
44:00	11:00~11:45		
11:00		11:10~11:40	
	SALSATION®	ホットウェーブストレッチ30	
	Keiko		
12:00	12:00~12:45	佐々木 智美 12:00~12:30	
, 2.50	CHOREOLOGY®	ホットストレッチ30	
	<u>Keiko</u>	今井 沙那恵 12:45~13:30	
13:00	13:00~13:45	ホットピラティス45	
	UBOUND®		
	人野	今井 沙那恵	
14:00	14:10~14:55		
	ジャズダンス		
	HANAKO		
15:00	15:15~16:00		
13.00	13:13:16:00   ヨガ		
	かおる		
16:00			
	16:15~17:00		
	ボクシングエクササイズ	16:40~17:40	
	かおる		
17:00		キッズチア	
		4才~小2 17:50~18:50	
40.00		キッズチア	
18:00		小3~中学生	
10:00			
19:00			
	19:30	施設利用終了 / 20:	OO 閉館
=	リラクゼーション系	ダンス系 Tアロ系	筋トレ系

〈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

| 3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

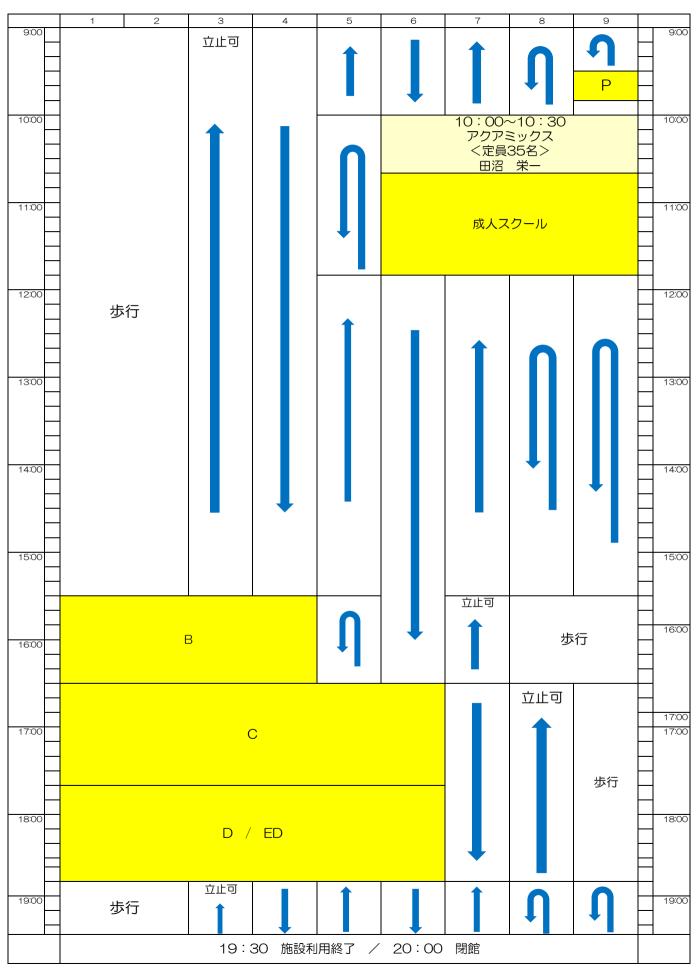
☆モーニング☆平日昼間&ホリデー昼間☆ナイトB9:00~12:009:00~18:0018:00~20:00

☆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。