

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			
	9:20~9:50 ウェーブストレッチ 佐々木 智美		
10:00		10:00~10:45 ホットヨガ45 佐々木 智美	10:00~10:30 アクアミックス ＜定員35名＞ 田沼 栄一
11:00	11:00~11:45 SALSATION® Keiko	11:10~11:40 ホットウェーブストレッチ30 佐々木 智美	
12:00	12:00~12:45 CHOREOLOGY® Keiko	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	
13:00	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	16:40~17:40 キッズチア 4才~小2	
17:00		17:50~18:50 キッズチア 小3~中学生	
18:00			
19:00			
	19:30 施設利用終了 / 20:00 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・戸田競会員
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 9:00~12:00
☆平日昼間&ホリデー昼間 9:00~18:00
☆ナイトB 18:00~20:00
☆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

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00	歩行		立止可		↑	↓	↑	↻	↻ P	9:00
10:00			↑	↓	↻	10:00~10:30 アクアミックス ＜定員35名＞ 田沼 栄一				10:00
11:00					↓	成人スクール				11:00
12:00					↑		↑	↻	↻	12:00
13:00						↓		↻	↻	13:00
14:00			↑	↓	↑		↑	↻	↻	14:00
15:00						↓				15:00
16:00	B				↻		立止可 ↑	歩行		16:00
17:00	C						↓	立止可 ↑	歩行	17:00
18:00	D / ED						↑			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。