

戸田

12月29日(月) 特別営業レッスンスケジュール



	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 ホット陰ヨガ30 宮崎 忍	
		12:45~13:30 ホットヨガ45 宮崎 忍	
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	15:15~16:15 エンジョイ・フラ		
16:00	ラニカーラエ高梨 16:30~17:15 ヨガ かおる		
17:00			
18:00			
19:00			
	19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		

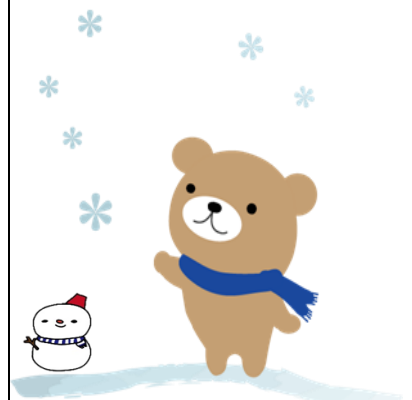
＜スタジオ定員＞

第1スタジオ 38名

第2スタジオ 26名

＜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
----	-----------	------	------	------	-----	-----

特別営業日 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・戸田蔵会員
 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A、B、ナイト&ホリデー 16:30~20:00

☆プール&スパ会員 9:00~20:00（プール・スパのみ）

◎早朝・深夜利用登録会員の方、特別営業時間（20:00）で終了となります。

12月29日 (月) 特別営業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		↑	↓	↑	↷	↷	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					↑	↓	↑	↷	↷	11:00
12:00										12:00
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。