



戸田

# 2月11日(水) 祝日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			
10:00	10:05~10:50 バレエ 田中 絵梨	10:00~10:45 ホットヨガ45 小嶋 麻代	
11:00	11:15~11:45 はじめてエアロ 佐々木 智美	11:05~11:35 ホットストレッチ30 田中 絵梨	
12:00	12:00~12:45 ヨガ 佐々木 智美	12:30~13:15 ホットピラティス45 山田 美佳	12:10~12:40 アクアビクス ＜定員35名＞ KOZUE
13:00	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットストレッチ45 山田 美佳	12:50~13:20 アクアサーキット ＜定員30名＞ KOZUE
14:00	14:05~14:45 STEP1 田丸 めぐみ	14:35~15:20 ホットピラティス45 宮崎 玲子	
15:00			
16:00			
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

＜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



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)

# 2月11日（水）祝日プールスケジュール



	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
9:00	<div>歩行</div>		立止可							9:00		
10:00										10:00		
11:00										11:00		
12:00							<div>12：10～12：40 アクアビクス ＜定員35名＞ KOZUE</div> <div>12：50～13：20 アクアサーキット ＜定員30名＞ KOZUE</div>				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。