

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
10:00	10:00~10:30 はじめてエアロ 青木 薫	10:00~10:45 ホットヨガ45 YUMIKO	
11:00	10:40~11:40 ヨガ 青木 薫	11:00~11:30 ホットストレッチ30 YUMIKO	
12:00	11:55~12:45 シェイプエアロ 金杉 智哉	12:15~13:15 ホット骨盤 エクササイズ60 横溝 恵子	
13:00		13:30~14:15 ホットヨガ45 横溝 恵子	13:10~13:40 アクアビクス 高木 智子
14:00	14:15~14:55 ストレッチ HANAKO		13:50~14:20 アクアミット 高木 智子
15:00	15:10~15:55 ジャズダンス HANAKO	15:10~15:55 ホットヨガ45 大関 洋丈	
16:00			
17:00	16:45~17:30 太極拳 中野 賢一	16:40~17:40 キッズダンス体験会 新年中~新小学3年生	
18:00	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	17:50~18:50 キッズダンス体験会 新小学4年生~	
19:00			
	19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館		

レッスンに関するご案内

- * 第1スタジオ定員数を40名とさせていただきます。
- * 第2スタジオ定員数を27名とさせていただきます。

ホットレッスン
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

☆ホットレッスン定員 27名

ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	筋力トレーニング系	格闘技系	エアロビクス系	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・蕨戸田会員・スクールママパパ会員・スクールママパパ5

9:00~20:00 ※施設利用は19:30まで ※浴室利用は19:45まで

☆モーニング 9:00~12:00 ※施設利用は11:30まで

☆平日昼間&ホリデー昼間 9:00~18:00 ※施設利用は17:30まで

☆ナイトB 18:00~20:00 ※施設利用は19:30まで ※浴室利用は19:45まで

◎24時間登録会員は、一部施設24時間ご利用いただけます。(マシンジム・3階ロッカー・パウダールーム・個室シャワーのみ ※2階エリア利用不可)

◎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)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00			立止可							9:00
10:00										10:00
11:00										11:00
12:00										12:00
13:00										13:00
14:00	歩行									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。