



3月20日(金) 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			
	9:45~10:30 ボクシングエクササイズ <定員32名> 栗原 いつみ		9:30~9:45 プチウォーキング 百瀬 佳美
10:00		10:00~10:45 ホットコンディショニング45 相沢 典代	9:50~10:20 やさしいアクア 百瀬 佳美
	10:40~11:20 ローインパクトエアロ 中村 勝美		
11:00		11:05~11:55 ホットヨガ50 田淵 晃代	
	11:35~12:20 けいらくストレッチ 中村 勝美		
12:00		12:15~13:15 ホットリンパエクササイズ60 新田 麻樹	
	12:35~13:25 DANCE mamiko		
13:00			
	13:35~14:20 リンパストレッチ 新田 麻樹	13:45~14:15 ボディメイク <定員22名> 渡辺 敦子	
14:00			
		14:30~15:15 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	
15:00			
	15:50~16:50 Dance Fit 松本 知沙美	16:40~17:40 体育教室 年中~小6	
16:00			
17:00	17:15~19:00 スタジオフリー		
18:00			
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

シューズ必須

ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	筋カトレニング系	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・萩戸田会員・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)

蕨店 3月20日（金）祝日利用コース

	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
9:00	歩行	立止可	↓	↑	↓	↑	↓	↺	↻	9:00				
10:00					↻	9:30~9:45 プチウォーキング 〈定員40名〉 百瀬 佳美						10:00		
11:00								↻	9:50~10:20 やさしいアクア 〈定員40名〉 百瀬 佳美					11:00
12:00								↓	↑	↻	レディース 10:25~11:25 11:30~12:30		12:00	
13:00								↓	↑	↓	↻	↻	13:00	
14:00				↓	↑	↻	フレッシュ 13:50~14:50		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						↓	↓		18:00				
19:00	歩行	立止可 ↓	↑	↻	選手					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。