戸田 11月23日(月) 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	10：00～10：30 ウェーブストレッチ 佐々木　智美	10：45～11：30 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	11：00～11：50 DANCE 今井　沙那恵		
12:00		12：00～12：30 ホットストレッチ30 今井　沙那恵	
13:00	13：00～13：40 HF24 BOX	12：45～13：30 ホットピラティス45 今井　沙那恵	
14:00	14：00～14：55 HF24 BOX		
15:00	有料 15：15～16：15 エンジョイ・フラ ラニカーラ江高梨		
16:00	16：30～17：15 ヨガ 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





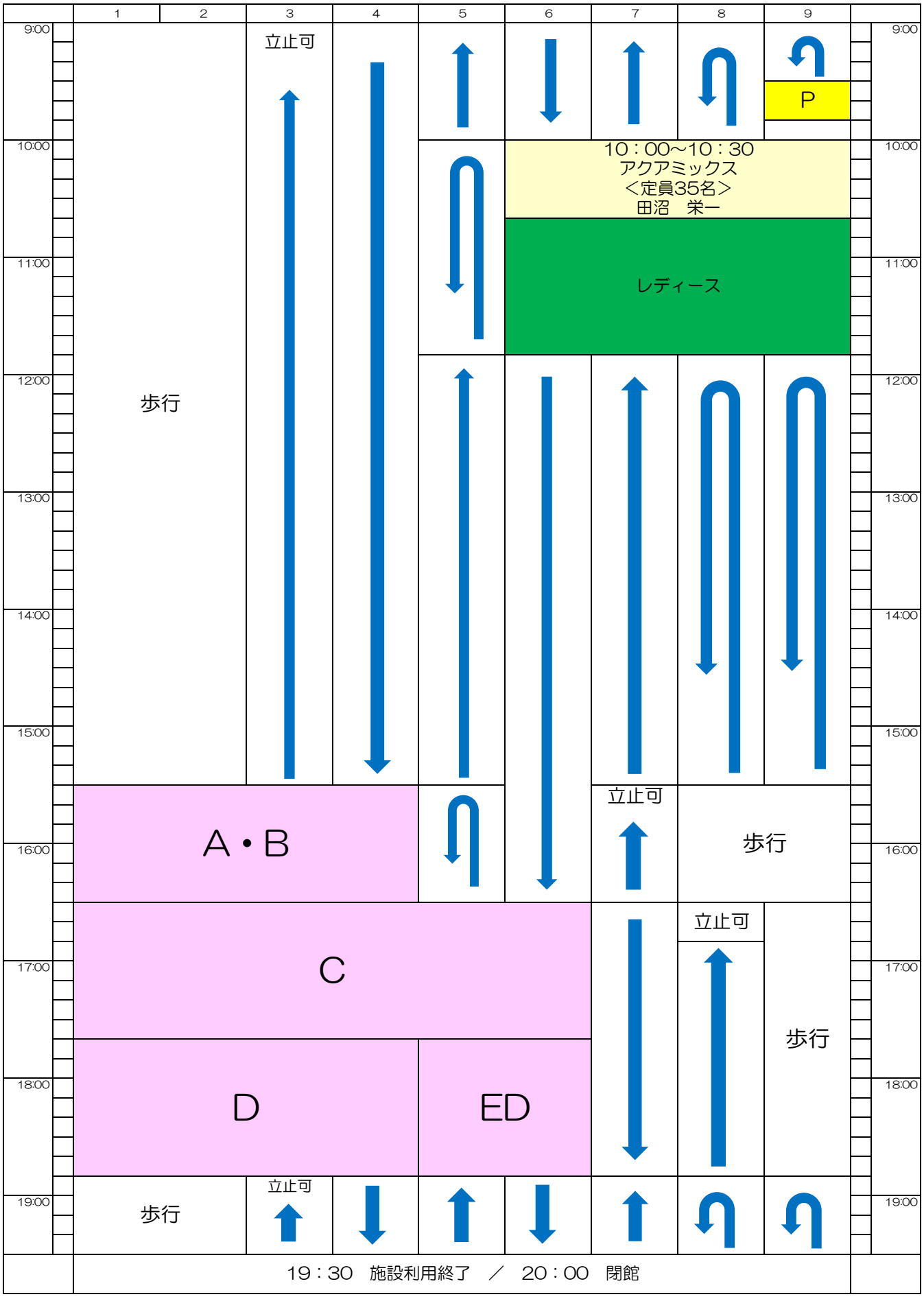
ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	エアロ系	筋トレ系	ホット	アクア

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・戸田蕨会員
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23日（月・祝）祝日プールスケジュール



☆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。