蕨店　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			
	9：30～10：10 STEP1 和知　まゆら		9：45～10：00 ウォーキング＆ストレッチ 神　香
10:00			10：10～10：40 アクアミット 神　香
	10：25～11：10 ストレッチ matsumoto		
11:00		11：10～11：40 ホットポールストレッチ３０ YUKIKO	
	11：25～12：10 ボディメイク 〈定員32名〉 matsumoto	11：55～12：40 ホットヨガ45 YUKIKO	
12:00			
	12：50～13：50 ヨガ 三好　裕		
13:00			
14:00			
15:00	15：00～15：50 ボクシングエクササイズ 栗原　いづみ	15：00～15：30 ホットストレッチ３０ 小高　由里子	
		15：45～16：30 ホットヨガ45 小高　由里子	
16:00	16：00～16：45 Jazz Exercise Ⅱ 冨山　真希		
17:00	16：55～17：40 Jazz Dance（中級） 冨山　真希		
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名とさせて頂きます。

＊ 第2スタジオ定員数を27名とさせて頂きます。

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

☆ホットレッスン定員　27名

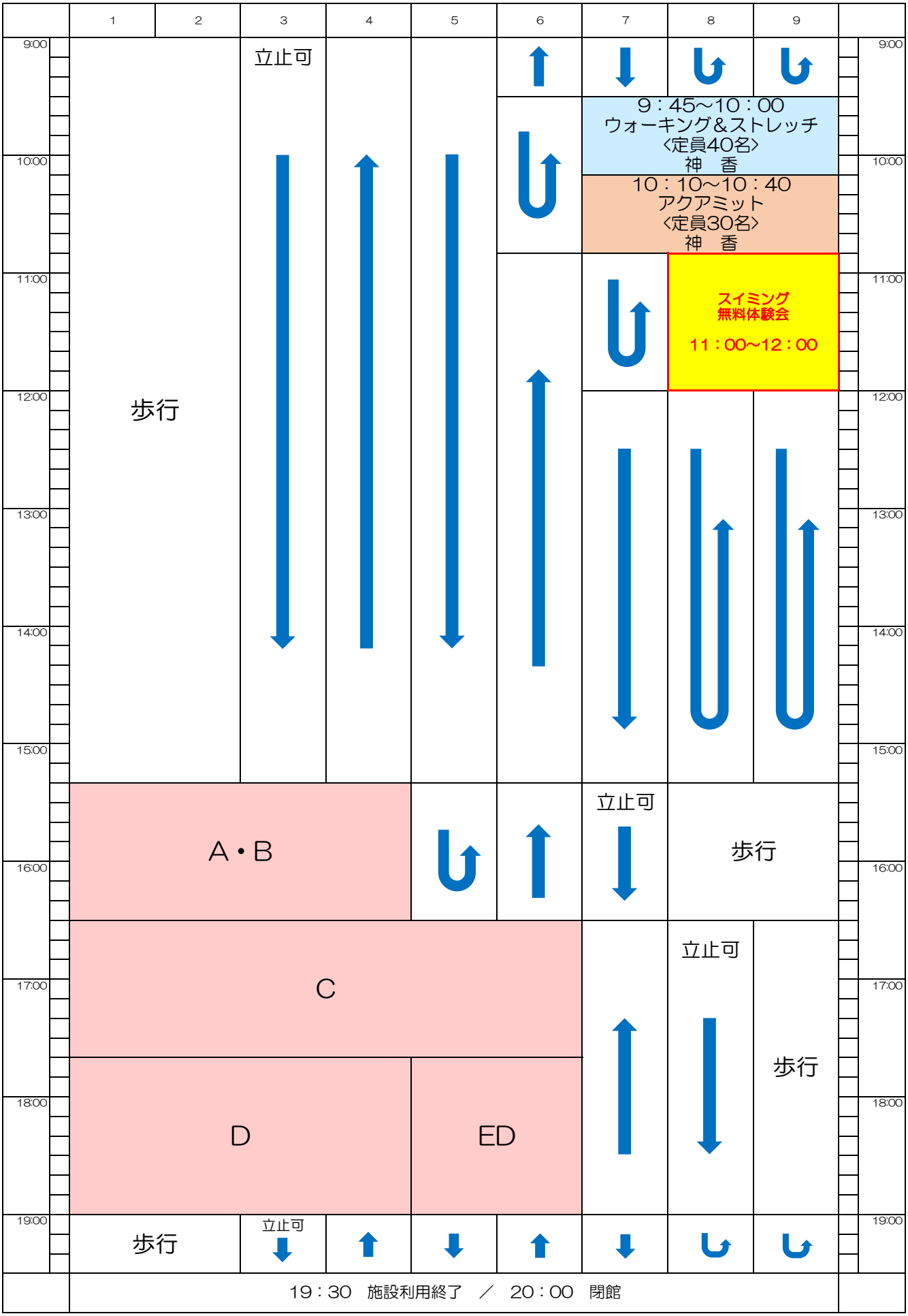
ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系	筋力トレーニング系	格闘技系	エアロビクス系	ホット	アクア

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）

蕨店 11月23日（月）祝日利用コース



☆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。