

# スタジオレッスン

# 2月

日	月	火	水	木	金	土	
開店10:00~	開店10:00~	<b>休館日</b>	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	
	10:10~10:20 ラジオ体操第1第2			10:10~10:20 ラジオ体操第1第2		10:10~10:20 ラジオ体操第1第2	
	10:20~10:35 ストレッチ		10:20~10:55 筋膜リリース	10:20~10:35 ストレッチ	10:20~11:10 サルサ	10:20~10:35 ストレッチ	
	10:40~10:55 代謝UP体操			10:40~10:55 かんたんトレーニング	11:10~11:50 リフレッシュ エクササイズ KAZE	10:40~10:55 青竹	
	11:00~11:45 エアロビクス			11:00~11:45 エアロビクス ボクシングエクササイズ			
	14:00~14:15 ストレッチ			14:00~14:30 筋膜リリース	14:00~14:15 ストレッチ	14:00~14:15 ストレッチ	14:00~14:45 エアロビクス
	14:20~14:35 かんたんトレーニング			14:35~14:50 はつらつ体操	14:20~14:35 かんたんエアロ	14:20~14:35 ボール	
	14:35~14:45 ラジオ体操第1第2			14:50~15:00 ラジオ体操第1第2	14:35~14:45 ラジオ体操第1第2	14:35~14:45 ラジオ体操第1第2	
利用終了16:45 閉館17:00							
	19:10~19:25 引き締めトレーニング			19:10~19:25 セルフボディチェック	19:10~19:40 筋膜リリース		
	19:30~20:30 ヨガ			19:30~20:15 ダンスエアロ	19:30~20:15 エアロビクス	19:45~20:15 ショートエアロ	19:30~20:30 ヨガ
				20:20~20:50 ヨガ	20:20~20:50 ピラティス		
	利用終了21:15 閉館21:30			利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30

# プールレッスン

# 2月

日	月	火	水	木	金	土	
開店10:00~	開店10:00~	<b>休館日</b>	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	
				10:30~11:15 ベビースイミング		10:30~11:15 ベビースイミング	
	11:20~11:40 浮き棒		11:20~11:50 スタート&ターン	11:20~11:45 初心者クロール	11:20~11:40 アクアウォーキング	11:20~11:40 アクアウォーキング	
	11:40~12:00 初心者背泳ぎ			11:45~12:00 中級水泳(ワンポイント)	11:40~12:00 フィン教室	11:40~12:00 クロール教室	
				2/1 バタフライ 2/8 バタフライ 2/15 背泳ぎ 2/22 背泳ぎ			
	15:30~19:00まで スクール授業の為 プール利用コース 制限があります			15:30~19:00まで スクール授業の為 プール利用コース 制限があります	15:30~19:00まで スクール授業の為 プール利用コース 制限があります	15:30~19:00まで スクール授業の為 プール利用コース 制限があります	12:30~18:00まで スクール授業の為 プール利用コース 制限があります
	15:00~15:15 浮き棒			15:00~15:20 アクアウォーキング	15:00~15:20 とびこみ	15:00~15:30 初心者水泳	
	15:15~15:30 アクアウォーキング			15:30~19:00まで スクール授業の為 プール利用コース 制限があります	2/1 フロアとびこみ 2/8 フロアとびこみ 2/15 台有りとびこみ 2/22 台有りとびこみ		
利用終了16:45 閉館17:00							
	19:20~19:40 アクアウォーキング			19:10~19:25 身体ほぐし			
	19:40~20:00 フィン教室			19:25~19:40 浮き棒			
				19:40~20:00 初心者水泳			
	利用終了21:15 閉館21:30			利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30

## ENJOYイベント(豆つかみ~)

2月3日(水)は節分の日  
館内で豆つかみチャレンジ!を  
をやってみましょう。(2/1~2/3)  
皿から皿に豆を移動・・・(10秒)  
自信があってもなくても  
挑戦者お待ちしております。

## ベール&コー販売会 2/7(水)~12(月)

肌がワントーン明るくなった!  
お家で簡単  
気になるお肌の悩みを解消できるかも??  
詳しくは、後日館内POPでお知らせいたします。

## ENJOYイベント(豆つかみ~)

2月3日(水)は節分の日  
館内で豆つかみチャレンジ!を  
をやってみましょう。(2/1~2/3)  
皿から皿に豆を移動・・・(10秒)  
自信があってもなくても  
挑戦者お待ちしております。

## プログラム休講日

2月12日(月)

※都合によりお休みさせていただく日もございます。

## ENJOY休館日

毎週火曜日

## 2月の届出締切日

2月14日(水)まで退会届、休会届を受付いたします。  
※ 15日以降の退会届は受付できません  
※ 不明な点がありましたら、フロントまで。  
※ 2月26日(月)が3月分会費引落日です。