スポーツクラブENJOY竹原

スタジオレッスン　3月

日	月	火	水	木	金	土
開店10:00～	開店10:00～		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	11:00～11:45 ボクシングエクササイズ		3/17(土)の 10:10～10:55の レッスンをお休み させていただきます。
				3/1(木)の 10:10～10:55の レッスンをお休み させていただきます。		
	14:00～14:15 ストレッチ		14:00～14:30 筋膜リリース	14:00～14:20 機能改善	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	14:25～14:40 体ほぐし	14:20～14:35 かんたんエアロ	
	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	14:40～14:50 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						
	19:30～20:30 ヨガ		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	19:10～20:00 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		
			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

休館日

プールレッスン　3月

日	月	火	水	木	金	土
開店10:00～	開店10:00～		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			11:20～11:45 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 初心者バタフライ			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
				3/1　お休み 3/8　平泳ぎ 3/15　クロール 3/22　クロール		3/17(土)の 11:20～12:00の レッスンをお休み させていただきます。
	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	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	3/1　フロアとびこみ 3/8　フロアとびこみ 3/15　台有りとびこみ 3/22　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		19:20～19:40 浮き棒			
	19:40～20:00 フィン教室		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

休館日

プール利用時間について

3月21日(水)～3月30日(金)までの下記期間
子供の水泳短期教室をおこないます。

プールの利用開始時間を10:15～

とさせていただいております。よろしくお願いいたします。

■ 開催時間　9:00～10:00
■ 参加費　3，600円/1期間

お子様、お孫様の休み期間を
プールで過ごしてみませんか？

詳しくはフロントまで

1期　3月21日(水)～23日(金)
2期　3月24日(土)～26日(月)
3期　3月28日(水)～30日(金)

ENJOY利用について(日曜日)

スクール児童を対象とした、イベントを開催する為、当日の成人様のご利用を『12:00まで』とさせていただきます。

・・・3月11日(日)・・・

ご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

特別スタジオレッスン

3月29日(木)19:30～(45分間)

フィットネスHULA(フラ)

昨年より何度か行っているこのレッスン。
フラ(ダンス)が未経験の方でも楽しめるようになっております。ご参加お待ちしております。

プログラム休講日

3月21日(水)29日(木)30日(金)

※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

3月31日(土)と毎週火曜日

3月の届出締切日

3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。
※　3月26日(月)が**4月分会費引落し日**です。