

スタジオレッスン

4月

日	月	火	水	木	金	土
開店10:00~	開店10:00~	休館日	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	10:10~10:20 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 寺内☆	10:20~10:55 筋膜リリース 小坂☆		10:20~10:35 ストレッチ 黒川☆	10:20~11:10 サルサ 中島☆☆	10:20~10:35 ストレッチ 小坂☆	10:20~10:35 ストレッチ 小坂☆
10:40~10:55 代謝UP体操 寺内☆	10:40~10:55 かんたんトレーニング 黒川☆		10:40~10:55 エクササイズ KAZE 中島☆	11:10~11:50 リフレッシュ 中島☆	10:40~10:55 青竹 小坂☆	
11:00~11:45 エアロビクス 藤本☆☆~☆☆☆	11:00~11:45 エアロビクス 平崎☆☆~☆☆☆		11:00~11:45 ボクシングエクササイズ 中本☆☆~☆☆☆			
14:00~14:15 ストレッチ 藤本☆	14:00~14:30 筋膜リリース 寺内☆		14:00~14:20 機能改善 藤本☆	14:00~14:15 ストレッチ 小坂or寺内☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎 ☆☆☆☆	
14:20~14:35 バランスボール 藤本☆	14:35~14:50 はつらつ体操 寺内☆		14:25~14:40 体ほぐし 藤本☆	14:20~14:35 かんたんエアロ 小坂or寺内☆		
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						
☆の数で レッスンの 強度が 分かります ☆..弱い ☆☆..やや強い ☆☆☆..強い 参考に して下さい	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆	19:10~19:25 引き締めトレーニング 岩崎☆	19:10~19:25 セルフボディチェック 平崎☆	19:10~19:40 筋膜リリース 小坂☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆	
	20:20~20:50 ヨガ 岩崎☆☆~☆☆	19:30~20:15 ダンスエアロ 岩崎 ☆☆~☆☆☆	19:30~20:15 エアロビクス 平崎 ☆☆~☆☆☆	19:45~20:00 WGS&トレーニング 小坂☆		
	利用終了21:15 閉館21:30	20:20~20:50 ピラティス 平崎☆☆~☆☆☆	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

4月

日	月	火	水	木	金	土
開店10:00~	開店10:00~	休館日	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 寺内☆	10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆	10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆	10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆
	11:20~11:40 浮き棒 寺内☆		11:20~11:45 初心者クロール 黒川☆	11:20~11:40 アクアウォーキング 寺内☆	11:20~11:40 アクアウォーキング 寺内☆	11:20~11:40 アクアウォーキング 寺内☆
	11:40~12:00 初心者背泳ぎ 寺内☆		11:45~12:00 中級水泳(ワポイント) 黒川☆	11:40~12:00 フィン教室 寺内☆	11:40~12:00 フィン教室 寺内☆	11:40~12:00 クロール教室 小坂☆
	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	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
	15:00~15:15 浮き棒 寺内☆		15:00~15:20 アクアトレーニング 小坂☆	15:00~15:20 とびこみ 黒川☆☆~☆☆	15:00~15:30 初心者水泳 小坂☆	
	15:15~15:30 アクアウォーキング 寺内☆					
	19:20~19:40 アクアトレーニング 小坂☆		19:20~19:40 浮き棒 寺内☆	19:40~20:00 初心者水泳 寺内☆		
	19:40~20:00 フィン教室 小坂☆					
利用終了16:45 閉館17:00						
☆の数で レッスンの 強度が 分かります ☆..弱い ☆☆..やや強い ☆☆☆..強い 参考に して下さい						
	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	

春のお友達紹介キャンペーン

キャンペーン期間：~5月7日(月)まで

入会者特典

- ①入会金無料
- ②With 1ポイント進呈
- ③初回月会費20%OFF

紹介者特典

- ①With 1ポイント進呈
- ②スポーツクラブENJOY お買物券500円

入会者・紹介者どちらのもの

- ①ネッカエッグ20個入り×2箱
 - ②お米5Kg×1袋
 - ③磯っ子お食事券1,000円券×2枚
 - ④ENJOYお買物券500円×4枚
- いずれか1つプレゼント

この機会にお友達をご紹介ください

レッスン紹介

月曜日

14:20~14:35

バランスボール

担当 藤本

バランスボールを使い、バランス感覚を身につけていきましょう！

ENJOY休館日

4月29日(日)・30日(月)

火曜日

4月の届出締切日

4月13日(金)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。

※ 4月25日(水)が5月分会費の引落日です。