

# スタジオレッスン

## 9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	10:10~10:40 筋膜リリース 小坂☆		10:10~10:20 ラジオ体操第1第2	10:20~10:35 ストレッチ 黒川☆	10:20~11:10 サルサ	10:10~10:20 ラジオ体操第1第2
10:20~10:35 ストレッチ 文田☆	10:45~10:55 体幹トレーニング 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☆	11:10~11:50 リフレッシュ エクササイズ KAZE 中島☆	10:20~10:35 ストレッチ 文田☆
10:40~10:55 代謝UP体操 寺内☆	11:00~11:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆		11:00~11:45 エアロビクス 藤本☆☆☆☆	11:00~11:45 ボクシングエクササイズ 中本☆☆☆☆	10:40~10:55 青竹 文田☆	10:40~10:55 青竹 文田☆
11:00~11:45 エアロビクス 藤本☆☆☆☆	11:55~12:55 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆		11:55~12:55 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆	11:55~12:55 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆	11:55~12:55 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆	11:55~12:55 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆
14:00~14:15 肩こり腰痛体操 寺内☆	14:00~14:30 筋膜リリース 寺内☆		14:00~14:20 機能改善 藤本☆	14:00~14:20 機能改善 藤本☆	14:00~14:15 はつらつ体操 寺内☆	14:00~14:45 エアロビクス
14:20~14:35 バランスボール 藤本☆	14:35~14:50 かんたんトレーニング 寺内☆		14:25~14:40 体ほぐし 藤本☆	14:25~14:40 体ほぐし 藤本☆	14:20~14:35 やさしいエアロ 小坂☆	平崎 ☆☆☆☆
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	14:40~14:50 ラジオ体操第1第2	14:35~14:45 ラジオ体操第1第2	14:35~14:45 ラジオ体操第1第2
利用終了16:45 閉館17:00	利用終了16:45 閉館17:00		利用終了16:45 閉館17:00	利用終了16:45 閉館17:00	利用終了16:45 閉館17:00	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 ☆☆☆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 文田☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆☆☆
19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆☆☆	19:30~20:15 ダンスエアロ 岩崎 ☆☆☆☆	19:30~20:15 エアロビクス 平崎 ☆☆☆☆	19:30~20:15 エアロビクス 平崎 ☆☆☆☆	19:45~20:00 THE! 腹筋 文田☆☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆☆☆	
20:20~20:50 ヨガ 岩崎☆☆☆☆	20:20~20:50 ピラティス 平崎☆☆☆☆	20:20~20:50 ピラティス 平崎☆☆☆☆	20:20~20:50 ピラティス 平崎☆☆☆☆	20:20~20:50 ピラティス 平崎☆☆☆☆	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	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

## 9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 ペビースイミング 寺内☆	11:20~11:40 浮き棒 寺内☆		10:30~11:15 ペビースイミング 寺内☆	11:20~11:40 トランポリン&バイク 黒川☆	11:00~11:15 プールde肩こり解消 小坂☆	10:30~11:15 ペビースイミング 寺内☆
11:20~11:40 トランポリン&バイク 黒川☆	11:40~12:00 初心者平泳ぎ 寺内☆		11:20~11:40 トランポリン&バイク 黒川☆	11:30~11:50 水泳教室 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☆
11:40~12:00 初心者平泳ぎ 寺内☆	12:00~12:30 アクアビクス 中本☆☆☆☆		11:45~12:00 初心者飛び込み&ターン 黒川☆	11:40~12:00 フィンスイム 寺内☆	11:40~12:00 フィンスイム 寺内☆	11:40~12:00 クロール教室 文田☆
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	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 文田☆	15:00~15:15 腰痛改善エクササイズ 小坂☆		15:00~15:15 浮き棒 文田☆	15:00~15:20 とびこみ 黒川☆☆☆	15:00~15:20 とびこみ 黒川☆☆☆	15:00~15:20 初心者水泳 小坂☆
15:15~15:30 アクアウォーキング 文田☆	15:15~15:30 アクアウォーキング 小坂☆		15:15~15:30 アクアウォーキング 文田☆	15:15~15:30 アクアウォーキング 小坂☆	15:15~15:30 アクアウォーキング 小坂☆	15:15~15:30 アクアウォーキング 小坂☆
19:20~19:40 アクアトレーニング 小坂☆	19:20~19:40 トランポリン&バイク 文田☆		19:20~19:40 アクアトレーニング 小坂☆	19:20~19:40 トランポリン&バイク 文田☆	19:20~19:40 トランポリン&バイク 文田☆	19:20~19:40 トランポリン&バイク 文田☆
19:40~20:00 フィン教室 小坂☆	19:40~20:00 初心者水泳 文田☆		19:40~20:00 フィン教室 小坂☆	19:40~20:00 初心者水泳 文田☆	19:40~20:00 初心者水泳 文田☆	19:40~20:00 初心者水泳 文田☆
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	利用終了21:15 閉館21:30

### 文田)^o^(オススメレッスン☆

お腹まわりのたるみ、ポッコリが  
気になっていませんか？  
そんなあなたに是非…  
THE!!腹筋  
美しいくびれ、引き締まったお腹を  
手に入れましょう!!!

### プログラム休講日

9/17(月)・24(月)

※都合によりお休みさせていただく日がございます。

### ENJOY休館日

9/29(土)・30(日)毎週火曜日

### 9月の届出締切日

9月13日(木)まで退会届、休会届を受付いたします。

※ 14日以降の退会届は受付できません

※ 不明な点がございましたら、フロントまで。

※ 9月25日(火)が10月分会費引落日です。

### ENJOY BBQ

開催日 9月16日(日)18:00~

みんなで一緒にお肉を喰らいましょう  
楽しい大余興も開催します！  
小坂・文田が大暴れ…？  
ご参加お待ちしております♪

### プログラム休講日

9/17(月)・24(月)

※都合によりお休みさせていただく日がございます。

### ENJOY休館日

9/29(土)・30(日)毎週火曜日

### 9月の届出締切日

9月13日(木)まで退会届、休会届を受付いたします。

※ 14日以降の退会届は受付できません

※ 不明な点がございましたら、フロントまで。

※ 9月25日(火)が10月分会費引落日です。