

スタジオレッスン

10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	10:10~10:40 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 肩こり腰痛体操 小坂☆	10:20~11:10 サルサ 中島☆☆	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 筋膜リリース 藤本☆	10:45~10:55 体幹トレーニング 小坂☆		10:20~10:35 ストレッチ 文田☆	10:40~10:55 かんたんトレーニング 小坂☆	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☆	10:20~10:35 ストレッチ 文田☆
10:40~10:55 ボディメンテナンス 藤本☆	11:00~11:45 エアロビクス 平崎☆☆~☆☆☆		10:40~10:55 青竹	11:00~11:45 エアロビクス 平崎☆☆~☆☆☆	11:55~12:45 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆	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☆☆~☆☆☆	14:00~14:15 肩こり腰痛体操 寺内☆		11:55~12:45 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆	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 はつらつ体操 寺内☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎 ☆☆~☆☆☆
利用終了16:45 閉館17:00	14:20~14:35 バランスボール 藤本☆		14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆	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☆	14:20~14:35 やさしいエアロ 小坂☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎 ☆☆~☆☆☆
★の数で レッスンの 強度が 分かります	14:35~14:45 ラジオ体操第1第2		14:35~14:50 かんたんトレーニング 寺内☆	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	14:00~14:45 エアロビクス 平崎 ☆☆~☆☆☆
☆☆~弱い ☆☆~やや強い ☆☆~強い	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☆	19:10~19:25 セルフボディチェック 平崎☆	19:10~19:25 筋膜リリース 文田☆	19:10~19:40 筋膜リリース 文田☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆
参考にして下さい	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 ☆☆~☆☆☆	19:45~20:00 THE! 腹筋 文田☆☆	19:45~20:00 THE! 腹筋 文田☆☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆
利用終了21:15 閉館21:30	20:20~20:50 ヨガ 岩崎☆☆~☆☆		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☆☆~☆☆☆	利用終了21:15 閉館21:30

プールレッスン

10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	10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆		10:30~11:15 プールde肩こり解消 小坂☆	11:00~11:15 プールde肩こり解消 小坂☆	11:00~11:15 プールde肩こり解消 小坂☆	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☆
10:20~10:35 筋膜リリース 藤本☆	11:20~11:40 浮き棒 寺内☆		11:20~11:40 トランポリン&バイク 黒川☆	11:20~11:40 トランポリン&バイク 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 文田☆
10:40~10:55 ボディメンテナンス 藤本☆	11:40~12:00 初心者クロール 寺内☆		11:45~12:00 初心者飛び込み&ターン 黒川☆	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☆
11:00~11:45 エアロビクス 藤本☆☆~☆☆☆	12:00~12:30 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆		12:00~12:30 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆	12:00~12:30 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆	12:00~12:30 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆	12:00~12:30 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆	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
利用終了16:45 閉館17:00	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	15:30~19:00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
★の数で レッスンの 強度が 分かります	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 腰痛改善エクササイズ 小坂☆	15:00~15:20 とびこみ 黒川☆☆~☆☆	15:00~15:15 浮き棒 文田☆	15:00~15:20 水泳ドリル 小坂☆☆
☆☆~弱い ☆☆~やや強い ☆☆~強い	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☆	15:15~15:30 アクアウォーキング 小坂☆	15:00~15:20 水泳ドリル 小坂☆☆
参考にして下さい	19:20~19:40 アクアトレーニング 小坂☆		19:20~19:40 アクアトレーニング 小坂☆	19:20~19:40 アクアトレーニング 小坂☆	19:20~19:40 アクアトレーニング 小坂☆	19:20~19:40 アクアトレーニング 小坂☆	19:20~19:40 アクアウォーキング 黒川☆
利用終了21:15 閉館21:30	19:40~20:00 フィン教室 小坂☆		19:40~20:00 フィン教室 小坂☆	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☆

<p>INBODY測定(期間限定)</p> <p>10月15日(月)~10月21日(日)の期間のみ</p> <p>◆通常1回500円の測定料金が、100円になります。</p> <p>◆身体の筋肉バランスがグラフ・数字で出ますので 分かりやすいと思います。</p> <p>◆測定ご希望の方はスタッフまでお伝えください</p>	<p>プログラム休講日</p> <p>10/8(月)・29(月)</p> <p>※都合によりお休みさせていただく日がございます。</p> <p>ENJOY休館日</p> <p>10/31(水)毎週火曜日</p> <p>10月の届出締切日</p> <p>10月13日(土)まで退会届、休会届を受付いたします。</p> <p>※ 14日以降の退会届は受付できません</p> <p>※ 不明な点がありましたら、フロントまで。</p> <p>※ 10月25日(木)が11月分会費引落し日です。</p>
--	---

<p style="text-align: center;">食欲の秋</p> <p style="text-align: center;">文田オススメ! ☆~旬の食べ物~☆</p> <p style="text-align: center;">~椎茸(しいたけ)~</p> <p>・低カロリーでダイエットにもおすすめ! 骨粗しょう症の改善や、血液をさらさら にしてくれます!!</p>	<p>プログラム休講日</p> <p>10/8(月)・29(月)</p> <p>※都合によりお休みさせていただく日がございます。</p> <p>ENJOY休館日</p> <p>10/31(水)毎週火曜日</p> <p>10月の届出締切日</p> <p>10月13日(土)まで退会届、休会届を受付いたします。</p> <p>※ 14日以降の退会届は受付できません</p> <p>※ 不明な点がありましたら、フロントまで。</p> <p>※ 10月25日(木)が11月分会費引落し日です。</p>
---	---