

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~	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2	10:10~10:40 筋膜&機能改善 小坂☆		10:10~10:20 ラジオ体操第2	10:20~10:35 ストレッチ 藤本☆	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☆
10:20~10:35 ストレッチ 文田☆	10:45~10:55 美尻エクササイズ 小坂☆☆		10:20~10:35 ストレッチ 藤本☆	10:40~10:55 ポールエクササイズ 藤本☆	中島☆☆	10:40~10:55 ストレッチ 文田☆	10:40~10:55 ストレッチ 文田☆
10:35~10:50 ボディメンテナンス 文田☆	11:00~11:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆		10:40~10:55 ポールエクササイズ 藤本☆	11:10~11:50 リフレッシュ エクササイズ KAZE 中島☆	11:10~11:50 リフレッシュ エクササイズ KAZE 中島☆	10:40~10:55 ストレッチ 文田☆	10:40~10:55 ストレッチ 文田☆
11:00~11:45 エアロビクス 藤本☆☆☆☆	12:00~12:45 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆		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☆☆☆☆	11:00~11:45 ボクシングエクササイズ 中本☆☆☆☆	10:40~10:55 ストレッチ 文田☆	10:40~10:55 ストレッチ 文田☆
14:00~14:15 ストレッチ 寺内☆	14:00~14:15 ストレッチ 文田☆		12:00~12:45 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆	14:00~14:20 機能改善 藤本☆	14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆
14:20~14:35 青竹 小坂☆	14:20~14:35 かんたんトレーニング 文田☆		14:00~14:20 機能改善 藤本☆	14:25~14:40 体ほぐし 藤本☆	14:25~14:40 かんたんエアロ 文田☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆
14:35~14:45 ラジオ体操第2	14:35~14:45 ラジオ体操第2		14:20~14:35 かんたんトレーニング 文田☆	14:40~14:50 ラジオ体操第2	14:40~14:50 ラジオ体操第2	14:00~14:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆
利用終了16:45 閉館17:00			14:35~14:45 ラジオ体操第2	14:40~14:50 ラジオ体操第2	14:40~14:50 ラジオ体操第2	14:00~14:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆	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	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☆	19:10~19:25 ボディメンテナンス 小坂☆	19:10~19:25 ボディメンテナンス 小坂☆
★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い		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 文田☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆☆☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆☆☆	
参考にして下さい		20:20~20:50 ヨガ 岩崎☆☆	20:20~20:50 ピラティス 平崎☆☆☆☆	20:00~20:15 THE! 腹筋 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	

プールレッスン

2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☆	11:20~11:50 初心者クロール 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☆	10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆
	11:20~11:40 浮き棒 寺内☆		11:20~11:50 初心者クロール 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☆	11:20~11:40 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 初心者クロール 寺内☆		12:00~12:30 アクアビクス 中本☆☆☆☆	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 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
	15:00~15:20 トランポリン&ウォーク 文田☆		15:00~15:20 とびこみ 黒川☆☆	15:00~15:20 水泳ドリル 小坂☆☆	15:00~15:20 水泳ドリル 小坂☆☆	15:00~15:20 水泳ドリル 小坂☆☆	
	15:15~15:30 アクアウォーキング 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 アクアウォーキング 黒川☆	19:20~19:40 アクアウォーキング 黒川☆	
			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 初心者平泳ぎ 黒川☆	19:40~20:00 初心者平泳ぎ 黒川☆	
利用終了16:45 閉館17:00			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	

NEW レッスン

~美尻エクササイズ~

ただいま流行真っ最中のお尻エクササイズ

女性はもちろん！男性にもおススメ！！

腰痛・膝痛改善にも是非ご参加を！

プログラム休講日

2/11(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

毎週火曜日

2月の届出締切日

2月13日(水)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

※ 不明な点がありましたら、フロントまで。

※ 2月25日(月)が3月分会費引落し日です。

Instagram開設

ENJOY竹原公式Instagram

Instagram

@enjoytakehara

Follow Me!!

プログラム休講日

2/11(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

毎週火曜日

2月の届出締切日

2月13日(水)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

※ 不明な点がありましたら、フロントまで。

※ 2月25日(月)が3月分会費引落し日です。