

# スタジオレッスン

## 5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			10:10~10:20 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 藤本☆		10:20~10:35 筋膜リリース 小坂☆	10:20~10:35 ストレッチ 藤本☆	10:20~11:10 ZUMBA GOLD サルサ 中島☆☆	10:20~10:35 ストレッチ 藤井☆	
	10:35~10:50 ボディメンテナンス 藤本☆		10:40~10:55 美尻エクササイズ 小坂☆	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☆	10:40~10:55 青竹 文田☆	
	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☆☆☆☆☆			
	5/13(月)お休み 5/6(月)に 代行イベントで		12:00~12:45 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆				
	14:00~14:15 ストレッチ 寺内☆		14:00~14:15 ストレッチ 藤井☆	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☆☆☆☆☆	
	14:20~14:35 バランスボール 小坂☆		14:20~14:35 かんたんトレーニング 文田☆	14:25~14:40 体ほぐし 藤本☆	14:25~14:40 かんたんエアロ 文田☆	15:00~15:45 ZUMBA 平崎☆☆☆☆☆	
	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	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		
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	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☆	
★☆☆☆☆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 ☆☆☆☆☆	
★☆☆☆☆強い			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☆☆		
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	

# プールレッスン

## 5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 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☆		11:20~11:35 プールDE肩こり解消 文田☆	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 藤井☆	11:20~11:40 アクアウォーキング 文田☆	11:20~11:40 アクアウォーキング 文田☆
	11:40~12:00 初心者バタフライ 寺内☆		11:40~12:00 初心者飛び込み 文田☆	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 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 アクアウォーキング 文田☆		15:00~15:20 とびこみ 文田☆☆☆	15:00~15:15 アクアウォーキング 藤井☆	15:00~15:15 クロール教室 小坂☆	15:00~15:15 クロール教室 小坂☆	
利用終了16:45 閉館17:00				15:15~15:30 初心者平泳ぎ 小坂☆	15:15~15:30 初心者背泳ぎ 小坂☆		
★の数で レッスンの 強度が 分かります	19:20~19:40 アクアウォーキング 小坂☆		19:20~19:40 アクアウォーキング 藤井☆	19:20~19:40 トランポリン&バイク 文田☆	19:40~20:00 初心者水泳 文田☆		
★☆☆☆☆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	利用終了21:15 閉館21:30

<b>新入社員の紹介</b>	<b>プログラム休講日</b> 5/1(水)~6(月)・31(金) ※都合によりお休みさせていただく日がございます。
藤井杏佳(きょうか) ピチピチの二十歳です♪♪ 皆さんに早く名前を覚えてもらえるように レッスンや運動指導を全力で 頑張ります!! レッスンのご参加お待ちしております	<b>ENJOY休館日</b> 毎週火曜日・29(水)・30(木)
	<b>5月の届出締切日</b> 5月13日(月)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。 ※ 5月27日(月)が5月分会費引落日です。

<b>令和元年記念イベント開催</b>	<b>プログラム休講日</b> 5/1(水)~6(月)・31(金) ※都合によりお休みさせていただく日がございます。
5/6(月)10:10~15:00 午前の部 ストレッチ! エアロビクス! ZUMBA 午後の部 ストレッチ! 脳トレかんたんエアロ! ご参加お待ちしております!!!	<b>ENJOY休館日</b> 毎週火曜日・29(水)・30(木)
	<b>5月の届出締切日</b> 5月13日(月)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。 ※ 5月27日(月)が5月分会費引落日です。