

スタジオレッスン

1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~	
	10:15~10:30 ストレッチ 寺内☆		10:15~10:30 ストレッチ 藤井☆	10:10~10:55 体カアップ!! バランスボール 西垣内&丹土☆	10:15~10:45 ZUMBA GOLD(1.3週目) サルサ(2.4週目) 中島☆☆	10:15~11:00 美ボディ 体幹トレーニング 國本☆☆	
	11:00~11:45 エアロビクス 大島☆☆~☆☆☆		11:00~11:45 エアロビクス 北村☆☆~☆☆☆	11:25~12:10 リズム&フィジ カルトレーニング 中本☆☆~☆☆☆	11:15~11:45 リフレッシュ エクササイズ KAZE 中島☆		
	14:00~14:15 ストレッチ 寺内☆		14:00~14:15 機能改善 & ボディメンテ 藤井☆		14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎☆☆~☆☆☆	
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 ☆☆~☆☆☆		19:30~20:15 体カアップ!!エアロ 岩崎 ☆☆~☆☆☆	19:30~20:15 エアロビクス 北村 ☆☆~☆☆☆	19:30~20:00 機能改善& ボディメンテ 藤井☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆	
☆☆~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	


プールレッスン

1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~	
	10:30~12:30まで スクール授業 の為プールコース 制限があります		10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆	11:20~11:40 水泳教室 渡邊☆	11:20~11:40 アクアウォーキング 寺内☆	11:20~11:40 初心者水泳 藤井☆	10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆
	1/4 背泳ぎ 1/11 お休み 1/18 クロール 1/25 クロール		12:20~12:50 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆				11:20~11:40 初心者水泳 藤井☆
	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
	15:00~15:30 中級水泳 渡邊☆		15:00~15:15 浮き棒 寺内☆	15:00~15:30 初心者教室 藤井☆			
利用終了16:45 閉館17:00	1/4 背泳ぎ 1/11 お休み 1/18 クロール 1/25 クロール						
☆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 渡邊☆		19:20~19:40 初心者教室 藤井☆				
☆☆~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	

コロナ対策について	<p>★スタジオレッスンの定員は15名になっております ※(バランスボールのみ12名)</p> <p>★レッスン開始30前よりフロントで整理券をご用意しております。 ※おひとり様1枚お取りください みなさまのご理解・ご協力をよろしく お願いいたします。</p>
<p>プログラム休講日 1/11(月)祝 ※都合によりお休みさせていただく場合がございます。</p> <p>ENJOY休館日 12/29(火)~1/3(日)</p> <p>1月の届出締切日 1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。 ※ 1月25日(月)が2月分会費引落日です。</p>	



LINE公式サイト	 <p>ENJOY竹原の様々な情報を発信しております！</p> <p>皆様、ぜひお友達追加をお願い致します♪♪</p>
<p>プログラム休講日 1/11(月)祝 ※都合によりお休みさせていただく場合がございます。</p> <p>ENJOY休館日 12/29(火)~1/3(日)</p> <p>1月の届出締切日 1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。 ※ 1月25日(月)が2月分会費引落日です。</p>	