

# 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~
			10:30~11:15 エアロビクス 岩崎☆☆~☆☆☆	10:15~11:00 体カアップ!! バランスボール 西垣内&丹土☆	10:15~10:45 筋力アップ トレーニング 丸山☆☆	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☆☆~☆☆☆			11:25~12:10 リズム&フィジ カルトレーニング 中本☆☆~☆☆☆	11:15~11:45 ヨガ ストレッチ 丸山☆	
	14:00~14:15 ストレッチ 寺内☆				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				16:30~19:00まで キッズダンス授業の 為、スタジオを 使用しております。		
☆の数で レッスンの 強度が 分かります ☆..弱い ☆☆..やや強い ☆☆☆..強い 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 岩崎 ☆☆~☆☆☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆
	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~	
			10:00~12:40 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☆		10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆
					11:20~11:40 アクアウォーキング 寺内☆		
					12:20~12:50 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆		
				15:30~19:10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	15:30~19:10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	15:30~19:10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	12:30~18:10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				15:00~15:15 浮き棒 寺内☆			
☆の数で レッスンの 強度が 分かります ☆..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

<b>コロナ対策について</b>	<p>プログラム休講日 <b>4日(水)、5日(木)</b></p> <p>ENJOY休館日 <b>29日(日)、30日(月)、毎週火曜日</b></p> <p><b>5月の届出締切日</b> 5月13日(金)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。 ※ <b>5月25日(水)が6月分会費引落日です。</b></p>
<p>★スタジオレッスンの定員は<b>15名</b>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>	



<b>メール通知について</b>	<p>プログラム休講日 <b>4日(水)、5日(木)</b></p> <p>ENJOY休館日 <b>29日(日)、30日(月)、毎週火曜日</b></p> <p><b>5月の届出締切日</b> 5月13日(金)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。 ※ <b>5月25日(水)が6月分会費引落日です。</b></p>
<p>今後、台風・洪水・大雪等の異常気象などにより急な臨時休館、お得なキャンペーン情報など会員の皆さまにいち早く情報をお届けする為、メールでご連絡させていただきます。</p> <p><b>※電話でのご連絡は致しておりませんので、ご了承ください。</b></p> <p>未登録、メールが届かない、変更した方は<b>フロント</b>での登録をお願いいたします。</p>	