

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~
	10:15~10:25 ラジオ体操 寺内☆			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 筋カアップ トレーニング 丸山☆☆	10:15~10:25 ラジオ体操 ☆
	11:00~11:45 エアロビクス 大島☆☆~☆☆☆		10:30~11:15 エアロビクス 岩崎☆☆~☆☆☆		11:15~11:45 ヨガ ストレッチ 丸山☆	
				11:25~12:10 リズム&フィジ カルトレーニング 中本☆☆~☆☆☆		13:30~14:15 ボディメイク 平崎☆☆~☆☆
	14:00~14:15 ストレッチ 寺内☆		14:00~14:10 ラジオ体操 寺内☆		14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆	14:45~15:30 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	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 ☆☆~☆☆☆	
☆..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

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~
	10:00~12:40 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☆	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☆
				12:20~12:50 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆		
					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	
	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	
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

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 10日(月)</p> <p>ENJOY休館日 毎週火曜日 29日(土)、30日(日)、31日(月)</p> <p>10月の届出締切日 10月13日(木)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。 ※ 10月25日(火)が11月分会費引落日です。</p>



メール通知について	<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。 ※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。 未登録、メールが届かない、変更した方はフロントでの登録をお願いいたします。</p>
	<p>プログラム休講日 10日(月)</p> <p>ENJOY休館日 毎週火曜日 29日(土)、30日(日)、31日(月)</p> <p>10月の届出締切日 10月13日(木)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。 ※ 10月25日(火)が11月分会費引落日です。</p>