

スタジオレッスン

11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☆		10:30~11:15 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☆☆☆☆			11:05~11:50 リズム&フィジカ ルトレーニン 中本☆☆☆☆	11:00~11:30 ヨガ ストレッチ 丸山☆		
	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 SP健康体操 寺内☆ ※毎週内容が変わります	14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆	13:30~14:15 ボディメイク 平崎☆☆☆ 14:30~15:15 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	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

11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☆	
	12:00~12:20 クロー初級 石田☆			12:00~12:30 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	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	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30

メール通知について	プログラム休講日
<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>※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。</p> <p>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>11月3日(金)23日(木)休講日</p>
	<p>ENJOY休館日29日・30日 毎週火曜日</p>
	<p>11月の届出締切日 11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 ※ 不明な点がございましたら、フロントまで。 ※ 11月27日(月)が11月分会費引落日です。</p>



メール通知について	プログラム休講日
<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>※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。</p> <p>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>11月3日(金)23日(木)休講日</p>
	<p>ENJOY休館日29日・30日 毎週火曜日</p>
	<p>11月の届出締切日 11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 ※ 不明な点がございましたら、フロントまで。 ※ 11月27日(月)が11月分会費引落日です。</p>