

スタジオレッスン

2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☆		10:15~10:20 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☆	10:15~10:30 ストレッチ 寺内☆	10:15~11:00 美ボディ 体幹トレーニング 國本☆☆~☆☆☆	
	10:40~10:55 青竹体操 寺内☆		10:30~11:15 エアロビクス 岩崎☆☆~☆☆☆	3週目休講	10:40~10:55 かんたんトレーニ ング 寺内☆		
	14:00~14:15 ストレッチ 寺内☆		14:00~14:10 ラジオ体操 寺内☆	14:00~14:10 ラジオ体操 寺内☆	14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆		
	14:20~14:40 かんたんトレーニ ング 寺内☆		14:20~14:40 青竹体操 寺内☆	14:20~14:40 肩こり腰痛体操 寺内☆			
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

2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 クロール初級 ☆			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
			15:00~15:15 浮き棒 寺内☆				
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							
☆..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

メール通知について	プログラム休講日
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。	2/12・23休講
※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。	ENJOY休館日 29日 毎週火曜日
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。	2月の届出締切日 2月14日(水)まで退会届、休会届を受付いたします。 ※ 15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。 ※ 2月26日(月)が3月分会費引落日です。



メール通知について	プログラム休講日
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。	2/12・23休講
※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。	ENJOY休館日 29日 毎週火曜日
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。	2月の届出締切日 2月14日(水)まで退会届、休会届を受付いたします。 ※ 15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。 ※ 2月26日(月)が3月分会費引落日です。