スタジオレッスン　4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～
	10:15～11:15 ヨガ 中村 ☆☆～☆☆☆ 新レッスン		10:15～10:20 ラジオ体操 寺内☆ 10:30～11:15 エアロビクス 岩崎 ☆☆～☆☆☆	10:15～11:00 体力アップ!! バランスボール 西垣内☆ 1・3週目休講	10:15～11:15 ヨガ 中村 ☆☆～☆☆☆ 新レッスン	10:15～11:00 美ボディ 体幹トレーニング 國本 ☆☆～☆☆☆ 2・4週目休講
	11:25～11:40 青竹 寺内☆			11:05～11:50 リズム＆フィジカルトレーニング 中本 ☆☆～☆☆☆		
	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						
☆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	19:00～20:00 ヨガ 玉井 ☆☆～☆☆☆		19:00～19:45 ダンスエアロ 岩崎 ☆☆～☆☆☆	19:00～19:45 エアロビクス 岩崎 ☆☆～☆☆☆		19:00～20:00 ヨガ 玉井 ☆☆～☆☆☆
	利用終了20:45 閉館21:00		利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00

メール通知について

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
フロントでのご登録をお願いいたします。

プログラム休講日

なし

ENJOY休館日　29日　　毎週火曜日

4月の届出締切日

4月13日（土）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。
※　**4月25日（木）が4月分会費引落し日です。**

スポーツクラブENJOY竹原

プールレッスン　4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☆		10:30～11:15 ベビースイミング 寺内☆
	12:00～12:20 クロール初級 森山☆ 担当変更			12:00～12:30 アクアビクス 中本 ☆☆～☆☆☆	11:25～11:45 アクア ウォーキング 寺内☆ 時間変更	
	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20:45 閉館21:00		利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00

メール通知について

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
フロントでのご登録をお願いいたします。

プログラム休講日

なし

ENJOY休館日　29日　　毎週火曜日

4月の届出締切日

4月13日（土）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。
※　**4月25日（木）が4月分会費引落し日です。**