

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~	休館日	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	
	10:15~11:15		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☆	10:15~11:15	10:15~11:00 美ボディ 体幹トレーニング 國本 ☆☆~☆☆☆	10:15~11:00 ベビースイミング 寺内☆
	ヨガ 中村 ☆☆~☆☆☆		10:30~11:15 エアロビクス 岩崎 ☆☆~☆☆☆	1・3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 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☆			14:10~14:25 青竹体操 寺内☆	14:10~14:25 肩こり腰痛体操 寺内☆		
利用終了16:45 閉館17:00				時間変更			
☆の数で レッスンの 強度が 分かります	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 ☆☆~☆☆☆
☆..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	

プールレッスン

5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☆		11:25~11:45 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 森山☆			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
				15:00~15:15 浮き棒 寺内☆		
利用終了16:45 閉館17:00						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
☆の数で レッスンの 強度が 分かります				プチ☆レッスン(アトヨム) ◆5月13日(月) 12:30~13:00 ◆5月16日(木) 19:20~19:50 ご参加お待ちしております(人〇人)		
☆..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

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。	5月3日(金)4日(土)6日(月)
※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 <毎週火曜日> 5月29日(水)30日(木)31日(金)
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。	5月の届出締切日 5月13日(月)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 ※ 不明な点がございましたら、フロントまで。 ※ 5月27日(月)が6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。	5月3日(金)4日(土)6日(月)
※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 <毎週火曜日> 5月29日(水)30日(木)31日(金)
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。	5月の届出締切日 5月13日(月)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 ※ 不明な点がございましたら、フロントまで。 ※ 5月27日(月)が6月分会費引落日です。