



# スタジオレッスン

## 7月

日	月	火	水	木	金	土	
開店10:00~	開店10:00~	<b>休館日</b>	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	
	10:15~11:15 ヨガ (限定20名) 中村 ☆☆~☆☆☆		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 ヨガ (限定20名) 中村 ☆☆~☆☆☆	10:15~11:00 美ボディ 体幹トレーニング 國本 ☆☆~☆☆☆	
	11:25~11:40 青竹 寺内☆		10:30~11:15 エアロビクス 岩崎 ☆☆~☆☆☆	<b>3週目休講</b>			
	13:40~14:10 ラジオ体操& かんたん トレーニング 寺内☆			11:05~11:50 リズム&フィジカル トレーニング 中本 ☆☆~☆☆☆		13:30~14:30 ピラティス (10名限定) 一田 ☆~☆☆	
利用終了16:45 閉館17:00			<b>7月25日・8月1日8日22日は休講</b>				
☆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 ☆☆~☆☆☆			13:40~14:10 ラジオ体操&青 竹体操 寺内☆	13:40~14:10 ラジオ体操& 肩こり腰痛体操 寺内☆	13:40~14:10 ラジオ体操& 筋膜リリース 寺内☆	
			<b>★7月25日(木)★8月1日・8日・22日 体カアップ!!バランスボールは 14:00~14:45に時間が変更となります</b>				
		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 ピラティス (10名限定) 一田 ☆~☆☆	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	



# プールレッスン

## 7月

日	月	火	水	木	金	土	
開店10:00~	開店10:00~	<b>休館日</b>	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☆	
			12:00~12:30 アクアビクス 中本 ☆☆~☆☆☆		<b>7月12日 休講</b>		
				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							
☆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	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><b>※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。</b></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>	7月15日(月)
	ENJOY休館日 29(月)31(水) 毎週火曜日
	<b>7月の届出締切日</b> 7月13日(土)まで退会届、休会届を受付いたします。 ※ 13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。 ※ 7月25日(木)が8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
<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><b>※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。</b></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>	7月15日(月)
	ENJOY休館日 29(月)31(水) 毎週火曜日
	<b>7月の届出締切日</b> 7月13日(土)まで退会届、休会届を受付いたします。 ※ 13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。 ※ 7月25日(木)が8月分会費引落日です。