



# スタジオレッスン

## 10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 ☆☆~☆☆☆	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 ☆~☆☆ ※10/5は休講
	14:00~14:15 ストレッチ& かんとレ 寺内☆		14:00~14:15 ラジオ体操& 青竹 寺内☆	14:00~14:15 ラジオ体操& 肩こり腰痛体操 寺内☆	14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆	
利用終了16:45 閉館17:00				※10/24は休講		
☆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 ピラティス (10名限定) 一田 ☆~☆☆
	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

## 10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 ☆☆~☆☆☆	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		
	15:30~19:10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	
利用終了16:45 閉館17:00			15:00~15:20 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

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。  ※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>10月14日(月)</b>
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。	<b>ENJOY休館日 30(水)31(木) 毎週火曜日</b>
	<b>10月の届出締切日</b>
	10月13日(日)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。 ※ 10月25日(金)が11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。  ※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>10月14日(月)</b>
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。	<b>ENJOY休館日 30(水)31(木) 毎週火曜日</b>
	<b>10月の届出締切日</b>
	10月13日(日)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。 ※ 10月25日(金)が11月分会費引落日です。