

スタジオレッスン

11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 (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 ☆☆~☆☆☆	←11/21・28(木) 休講	↑ 11/9(土)休講	
	14:00~14:15 ストレッチ& かんトレ 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☆		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	利用終了20:45 閉館21:00						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
☆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 ☆~☆☆	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

プールレッスン

11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☆	
			12:00~12:30 アクアビクス 中本 ☆☆~☆☆☆	↑ 11/21・28(木) 休講		
			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			15:00~15:20 浮き棒 寺内☆	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	利用終了20:45 閉館21:00					
☆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

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。	11月4日(月)・23日(土)
※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(金)30(土) 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。	11月の届出締切日
	11月13日(水)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 ※ 不明な点がありましたら、フロントまで。 ※ 11月25日(月)が12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。	11月4日(月)・23日(土)
※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(金)30(土) 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。	11月の届出締切日
	11月13日(水)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 ※ 不明な点がありましたら、フロントまで。 ※ 11月25日(月)が12月分会費引落日です。