



スタジオレッスン

1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) (整理券有) 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) (整理券有) 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 ☆☆~☆☆☆	↑ 1/16(木)休講	11:05~11:50 リズム&フィジカル トレーニング 中本 ☆☆~☆☆☆	↑ 1/4(土)休講
	14:00~14:30 ストレッチ& かんとレ 寺内☆		14:00~14:20 ラジオ体操& 青竹 寺内☆	14:00~14:20 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☆	13:30~14:30 ピラティス (10名限定) (整理券有) 一田 ☆~☆☆
利用終了16:45 閉館17:00			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) (整理券有) 一田 ☆~☆☆	19:00~20:00 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆
☆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 ☆☆~☆☆☆			
	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

1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 ☆☆~☆☆☆			
	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			15:00~15:20 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	利用終了20:45 閉館21:00

メール通知について	<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>※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。</p> <p>未登録、メールが届かない、変更した方は フロントでのご登録をお願いいたします。</p>
<p>プログラム休講日 1/13(月)</p> <p>ENJOY休館日 1/1(水)2(木)3(金) 毎週火曜日</p> <p>1月の届出締切日 1月13日(月)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。 ※ 1月27日(月)が2月分会費引落日です。</p>	

メール通知について	<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>※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。</p> <p>未登録、メールが届かない、変更した方は フロントでのご登録をお願いいたします。</p>
<p>プログラム休講日 1/13(月)</p> <p>ENJOY休館日 1/1(水)2(木)3(金) 毎週火曜日</p> <p>1月の届出締切日 1月13日(月)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。 ※ 1月27日(月)が2月分会費引落日です。</p>	