






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 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 体力アップ! 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 ☆☆～☆☆☆	11:05～11:50 リズム&フィジカル トレーニング 中本 ☆☆～☆☆☆	5/10(土)17(土) 休講	13:30～14:30 ピラティス (13名限定) (整理券有) 一田 ☆～☆☆	
	14:00～14:30 ストレッチ & かんトレ 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☆			
			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 (13名限定) (整理券有) 一田 ☆～☆☆	19:00～20:00 ヨガ 玉井 ☆☆～☆☆☆
			利用終了16:45 閉館17:00	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
☆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	
							



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☆	
12:40～13:00 初心者水泳 黒川			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
	15:00～15:20 浮き棒 寺内☆					
	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

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。

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。

プログラム休講日 祝日休み

5/3(土)、5/4(日)、5/5(月)

ENJOY休館日
5/16(金)、29(木)、30(金)、31(土)
毎週火曜日

5月の届出締切日

5月14日(水)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26日(月)が6月分会費引落日です。

メール通知について

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。

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。

プログラム休講日 祝日休み

5/3(土)、5/4(日)、5/5(月)

ENJOY休館日
5/16(金)、29(木)、30(金)、31(土)
毎週火曜日

5月の届出締切日

5月14日(水)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26日(月)が6月分会費引落日です。