



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~		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 ★★~★★★	
		10:30~11:15 エアロビクス 岩崎 ★★~★★★			↑ 5/10(土)17(土) 休講	
11:25~11:40 青竹 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 (13名限定) (整理券有)	
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☆	14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆	一田 ★~★★	
					↑ 5/10(土)休講	
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						
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)	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	

休館日



☆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



プールレッスン

日	月	火	水	木	金	土
開店10:00~	開店10:00~		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						
12:40~13:00 初心者水泳 黒川						
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☆						
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						

休館日



☆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

メール通知について

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

※ 不明な点がありましたら、フロントまで。

※ 5月26日(月)が6月分会費引落し日です。

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

会員の皆さんにいち早く情報を届けする為、

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
フロントでのご登録をお願いいたします。

メール通知について

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

※ 不明な点がありましたら、フロントまで。

※ 5月26日(月)が6月分会費引落し日です。