



スタジオレッスン

7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 ☆☆～☆☆☆	↑ 7/10(木)24(木) 休講		
	13:40～14:10 ストレッチ& かんトレ 寺内☆			11:05～11:50 リズム&フィジカル トレーニング 中本 ☆☆～☆☆☆		
			13:40～14:00 ラジオ体操& 青竹 寺内☆	13:40～14:00 ラジオ体操& 肩こり腰痛体操 寺内☆	13:40～14:00 筋膜リリース 寺内☆	13:30～14:30 ピラティス (13名限定) (整理券有) 一田 ☆～☆☆
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 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	利用終了20:45 閉館21:00



プールレッスン

7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 ☆☆～☆☆☆				
↑ 7/6(日) 休講				↑ 7/11(金) 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	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 ☆☆☆やや強 ☆☆☆☆強 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

上記表内に記載

ENJOY休館日
7/20(日)、30(水)、31(木)
毎週火曜日

7月の届出締切日

7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
※ 不明な点がありましたら、フロントまで。
※ 7月25日(金)が8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

上記表内に記載

ENJOY休館日
7/20(日)、30(水)、31(木)
毎週火曜日

7月の届出締切日

7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
※ 不明な点がありましたら、フロントまで。
※ 7月25日(金)が8月分会費引落日です。