



スタジオレッスン

10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～
			10/1(水)休講 ↓			
	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 ☆☆～☆☆	↑ 10/16(木)休講		↑ 10/11・25(土)休講
				11:05～11:50 リズム&フィジカル トレーニング 中本 ☆☆～☆☆		
	13:40～14:10 ストレッチ& かんトレ 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			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☆		
☆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					



プールレッスン

10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☆		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				11:25～11:45 アクア ウォーキング 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					
利用終了16:45 閉館17:00			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	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
☆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			15:00～15:20 浮き棒 寺内☆ ↑ 10/1(水)休講			
	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
フロントでのご登録をお願いいたします。

プログラム休講日

10/13(月)(祝)、上記表内に記載

ENJOY休館日
3(金)、29(水)、30(木)、31(金)
毎週火曜日

10月の届出締切日

10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。
※ 10月27日(月)が11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
フロントでのご登録をお願いいたします。

プログラム休講日

10/13(月)(祝)、上記表内に記載

ENJOY休館日
3(金)、29(水)、30(木)、31(金)
毎週火曜日

10月の届出締切日

10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。
※ 10月27日(月)が11月分会費引落日です。