



スタジオレッスン

12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 ☆☆～☆☆	
			10:30～11:15 エアロビクス 岩崎 ☆☆～☆☆	↑ 12/18・25(木)休講		↑ 12/13・20(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) 一田 ☆～☆☆	
	13:40～14:10 ストレッチ＆ かんトレ 寺内☆		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☆		
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			19:00～19:45 ダンスエアロ 岩崎 ☆☆～☆☆	19:00～19:45 エアロビクス 岩崎 ☆☆～☆☆	18:45～19:45 ピラティス 一田 ☆～☆☆		19:00～20:00 ヨガ 玉井 ☆☆～☆☆
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

スポーツクラブENJOY竹原



プールレッスン

12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☆ ↑ 12/12(金)休講	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

『ENJOY祭り』開催のお知らせ

12/21(日)(休館日) 10:00～16:00

以上の日程と時間帯で、自クラブスタッフによる

レッスン等のイベントを開催いたします。

スタジオレッスン・プールレッスン・特別物販販売・

着衣水泳・自由水泳・抽選会など、いろいろ企画。

参加費は、500円(税込) フロントで受付中！

プログラム休講日

上記表内に記載

ENJOY休館日
21(日)、12/29(月)～1/3(土)
毎週火曜日

12月の届出締切日

12月13日(土)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。

※ 12月25日(木)が1月分会費引落日です。

『ENJOY祭り』開催のお知らせ

12/21(日)(休館日) 10:00～16:00

以上の日程と時間帯で、自クラブスタッフによる

レッスン等のイベントを開催いたします。

スタジオレッスン・プールレッスン・特別物販販売・

着衣水泳・自由水泳・抽選会など、いろいろ企画。

参加費は、500円(税込) フロントで受付中！

プログラム休講日

上記表内に記載

ENJOY休館日
21(日)、12/29(月)～1/3(土)
毎週火曜日

12月の届出締切日

12月13日(土)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。

※ 12月25日(木)が1月分会費引落日です。