



# スタジオレッスン

1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~	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 ★★~★★★	↑ 1/15・29(木)休講 11:05~11:50 リズム＆フィジカル トレーニング 中本 ★★~★★★		↑ 1/17・31(土)休講	
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☆	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						
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	利用終了20:45 閉館21:00

**休館日**


# プールレッスン

1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~	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		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**

## 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  
会員の皆さん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

1/12(月)(祝)  
上記表内に記載

ENJOY休館日  
～1/3(土)、1/19(月)  
毎週火曜日

## 1月の届出締切日

1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。  
※ 1月26日(月)が2月分会費引落し日です。

## 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  
会員の皆さん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

1/12(月)(祝)  
上記表内に記載

ENJOY休館日  
～1/3(土)、1/19(月)  
毎週火曜日

## 1月の届出締切日

1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。  
※ 1月26日(月)が2月分会費引落し日です。