





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～	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 ☆☆～☆☆☆	↑ 1/15・29(木)休講	1/17・31(土)休講	1/17・31(土)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☆	13:30～14:30 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☆			13:40～14:00 筋膜リリース 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 ☆☆～☆☆☆	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 ☆☆～☆☆☆	
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

1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☆	12:30～18:10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	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
			15:00～15:20 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	

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

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
※ 不明な点がございましたら、フロントまで。
※ 1月26日(月)が2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

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
※ 不明な点がございましたら、フロントまで。
※ 1月26日(月)が2月分会費引落日です。