



# スタジオレッスン

## 2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 ☆☆～☆☆	↑ 2/19(木)休講		↑ 2/7・14(土)休講
	↑ 2/9(月)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☆					13:30～14:30 ピラティス (13名限定) (整理券有) 一田 ☆～☆☆
			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	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 ☆☆～☆☆
☆…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

スポーツクラブENJOY竹原



# プールレッスン

## 2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			12:00～12:30 アクアビクス 中本 ☆☆～☆☆	11:25～11:45 アクア ウォーキング 寺内☆	今月は お休みさせて いただきます	
			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
						

### 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

2/11(水)23(月)(祝)  
上記表内に記載

ENJOY休館日  
2/18(水)、毎週火曜日

### 2月の届出締切日

2月13日(金)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。  
※ 2月25日(水)が3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

2/11(水)23(月)(祝)  
上記表内に記載

ENJOY休館日  
2/18(水)、毎週火曜日

### 2月の届出締切日

2月13日(金)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。  
※ 2月25日(水)が3月分会費引落日です。