

# スタジオレッスン

## 3月

日	月	火	水	木	金	土	
開店10:00~	開店10:00~	<b>休館日</b>	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 ☆☆~☆☆☆	↑ 3/19・26(木)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 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							12:40~13:00 初心者水泳 黒川
☆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 ☆☆~☆☆☆	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
☆..弱い ☆☆..やや強い ☆☆☆..強い							15:00~15:20 浮き棒 寺内☆
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	

# プールレッスン

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
開店10:00~	開店10:00~	<b>休館日</b>	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☆	10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆	
			12:00~12:30 アクアビクス 中本 ☆☆~☆☆☆			
利用終了16:45 閉館17:00						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						

メール通知について	プログラム休講日
<p>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。</p> <p><b>※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。</b></p> <p>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。</p>	<p>3/20(金)(祝) その他...上記表内に記載</p>
	ENJOY休館日
	<p>3/7(土)8(日)30(月)、毎週火曜日</p>
	3月の届出締切日
	<p>3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。 ※ 3月25日(水)が4月分会費引落日です。</p>

メール通知について	プログラム休講日
<p>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。</p> <p><b>※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。</b></p> <p>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。</p>	<p>3/20(金)(祝) その他...上記表内に記載</p>
	ENJOY休館日
	<p>3/7(土)8(日)30(月)、毎週火曜日</p>
	3月の届出締切日
	<p>3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。 ※ 3月25日(水)が4月分会費引落日です。</p>