




スタジオレッスン

7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 ☆☆~☆☆☆	↑ 7/9(木)のみ レッスンがあります	↑ 7/10・24(金)休講		
	13:40~14:10 ストレッチ& かんとレ 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 ☆☆~☆☆☆	
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	19:00~20:00 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆						12:40~13:00 初心者水泳 黒川
☆..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 ☆☆~☆☆☆	↑ 7/19(日)休講
参考に して下さい	利用終了20:45 閉館21:00					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	
			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

7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☆	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 ☆☆~☆☆☆		↑ 7/3(金)休講		
	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	
利用終了16:45 閉館17:00				15:00~15:20 浮き棒 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
☆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	プログラム休講日
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。	その他...上記表内に記載
※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。	ENJOY休館日 7/16(木)29(水)30(木)31(金) 毎週火曜日
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。	7月の届出締切日 7月13日(月)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。 ※ 7月27日(月)が8月分会費引落日です。

メール通知について	プログラム休講日
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。	その他...上記表内に記載
※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。	ENJOY休館日 7/16(木)29(水)30(木)31(金) 毎週火曜日
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。	7月の届出締切日 7月13日(月)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。 ※ 7月27日(月)が8月分会費引落日です。