



スタジオレッスン

8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 ☆☆～☆☆☆	↑ 今月は休講させて いただきます	↑ 1日・8日は 休講させて いただきます	↑ 13:30～14:30 ピラティス (13名限定) (整理券有) 一田 ☆～☆☆
	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 ☆☆～☆☆☆	11:05～11:50 リズム&フィジカル トレーニング 中本 ☆☆～☆☆☆	11:05～11:50 リズム&フィジカル トレーニング 中本 ☆☆～☆☆☆	11:05～11:50 リズム&フィジカル トレーニング 中本 ☆☆～☆☆☆
	19:00～20:00 ヨガ 玉井 ☆☆～☆☆☆		13:40～14:00 ラジオ体操& 青竹 寺内☆	↑ 今月は休講させて いただきます	↑ 7日は 休講させて いただきます	↑ 7日は 休講させて いただきます
	利用終了20:45 閉館21:00		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16:45 閉館17:00	利用終了20:45 閉館21:00		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 ☆☆～☆☆☆



プールレッスン

8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			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☆	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				↑ 7日は 休講させて 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	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

その他・・・上記表内に記載

ENJOY休館日
8/15(土)16(日)17(月)21(金)
毎週火曜日

8月の届出締切日

8月13日(木)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。
※ 8月25日(火)が9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

その他・・・上記表内に記載

ENJOY休館日
8/15(土)16(日)17(月)21(金)
毎週火曜日

8月の届出締切日

8月13日(木)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。
※ 8月25日(火)が9月分会費引落日です。