スポーツクラブENJOY竹原

スタジオレッスン　11月

日	月	火	水	木	金	土
開店10:00～	開店10:00～		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 体力アップ‼ 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 ☆☆～☆☆☆
			10:30～11:15 エアロビクス 岩崎 ☆☆～☆☆☆	↑ 12日.26日のみの レッスンとなります		7日は 休講させて いただきます
	11:25～11:40 青竹 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 ☆～☆☆
	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☆	7日は 休講させて いただきます
利用終了16:45 閉館17:00		休館日				
☆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

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　→ 11月23日（月）

その他・・・上記表内に記載

ENJOY休館日
11/16(月)29(日)30(月)
毎週火曜日

11月の届出締切日

11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。
※　11月25日（水）が12月分会費引落し日です。

プールレッスン　11月

日	月	火	水	木	金	土
開店10:00～	開店10:00～		開店10:00～	開店10:00～	開店10:00～	開店10:00～
						10:30～11:15 ベビースイミング 寺内☆
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					11:25～11:45 アクア ウォーキング 寺内☆	
				12:00～12:30 アクアビクス 中本 ☆☆～☆☆☆		
12:40～13:00 初心者水泳 黒川						
	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
利用終了16:45 閉館17:00		休館日	15:00～15:20 浮き棒 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						
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　→ 11月23日（月）

その他・・・上記表内に記載

ENJOY休館日
11/16(月)29(日)30(月)
毎週火曜日

11月の届出締切日

11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。
※　11月25日（水）が12月分会費引落し日です。