

# スタジオレッスン

## 12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~	
10:10~10:20 ラジオ体操第2	10:10~10:40 筋膜リリース		10:10~10:20 ラジオ体操第2	10:20~10:35 ストレッチ	10:10~10:20 ラジオ体操第2	10:20~10:35 ストレッチ	10:10~10:20 ラジオ体操第2
10:20~10:35 ストレッチ	10:45~10:55 体幹トレーニング		10:20~10:35 ストレッチ	10:40~10:55 かんたんトレーニング	10:20~11:10 サルサ	10:20~10:35 ストレッチ	10:20~10:35 ストレッチ
10:40~10:55 ボディメンテナンス	11:00~11:45 エアロビクス		10:45~10:55 体幹トレーニング	11:00~11:45 エアロビクス	10:40~10:55 かんたんトレーニング	10:40~10:55 かんたんトレーニング	10:40~10:55 かんたんトレーニング
11:00~11:45 エアロビクス	12:00~12:45 JAZZ HIP HOP		11:00~11:45 エアロビクス	11:00~11:45 エアロビクス	11:10~11:50 リフレッシュ	11:10~11:50 リフレッシュ	11:10~11:50 リフレッシュ
利用終了16:45 閉館17:00	14:00~14:15 代謝アップ		11:40~12:00 初心者背泳ぎ	12:00~12:45 JAZZ HIP HOP	11:40~12:00 初心者背泳ぎ	12:00~12:45 JAZZ HIP HOP	12:00~12:45 JAZZ HIP HOP
★の数で レッスンの 強度が 分かります	14:20~14:35 青竹		12:00~12:30 アクアビクス	14:00~14:15 ストレッチ	12:00~12:45 JAZZ HIP HOP	14:00~14:20 筋膜リリース	14:00~14:45 エアロビクス
★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い	14:35~14:45 ラジオ体操第2		14:00~14:15 ストレッチ	14:20~14:35 かんたんトレーニング	14:00~14:20 機能改善	14:20~14:40 エクササイズ	14:00~14:45 エアロビクス
参考にして下さい	利用終了21:15 閉館21:30		14:20~14:35 かんたんトレーニング	14:35~14:45 ラジオ体操第2	14:25~14:40 体ほぐし	14:25~14:40 かんたんエアロ	14:25~14:40 かんたんエアロ
			14:35~14:45 ラジオ体操第2	19:10~19:25 引き締めトレーニング	14:40~14:50 ラジオ体操第2	14:40~14:50 ラジオ体操第2	14:40~14:50 ラジオ体操第2
			19:10~19:25 引き締めトレーニング	19:10~19:25 セルフボディチェック	14:40~14:50 ラジオ体操第2	19:10~19:40 筋膜リリース	19:10~19:40 筋膜リリース
			19:30~20:30 ヨガ	19:30~20:15 ダンスエアロ	19:10~19:25 セルフボディチェック	19:45~20:00 WGS	19:30~20:30 ヨガ
			★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い	★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い	19:30~20:15 ダンスエアロ	20:00~20:15 THE! 腹筋	★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い
			参考にして下さい	参考にして下さい	★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い	20:20~20:50 ピラティス	★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い
				利用終了21:15 閉館21:30	★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30
				利用終了21:15 閉館21:30	★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30

# プールレッスン

## 12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~	
11:20~11:40 浮き棒	11:20~11:35 トランポリン&バイク		10:30~11:15 ペビースイミング	11:00~11:15 プールde肩こり解消	10:30~11:15 ペビースイミング	10:30~11:15 ペビースイミング	10:30~11:15 ペビースイミング
11:40~12:00 初心者背泳ぎ	15:00~15:20 とびこみ		11:20~11:35 トランポリン&バイク	11:20~11:40 初心者クロール	11:20~11:40 アクアウォーキング	11:20~11:40 アクアウォーキング	11:20~11:40 アクアウォーキング
利用終了16:45 閉館17:00	15:15~15:30 アクアウォーキング		11:40~12:00 初心者背泳ぎ	11:40~12:00 初心者背泳ぎ	11:40~12:00 フィンスイム	11:40~12:00 フィンスイム	11:40~12:00 クロール教室
★の数で レッスンの 強度が 分かります	19:20~19:40 アクアトレーニング		12:00~12:30 アクアビクス	12:00~12:30 アクアビクス	12:00~12:30 アクアビクス	12:00~12:30 アクアビクス	12:30~18:00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	19:40~20:00 フィン教室		15:30~19:00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	15:30~19:00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	15:30~19:00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	15:30~19:00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	15:30~19:00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
参考にして下さい	利用終了21:15 閉館21:30		15:00~15:20 とびこみ	15:00~15:20 とびこみ	15:00~15:20 とびこみ	15:00~15:20 とびこみ	15:00~15:20 とびこみ
			15:00~15:20 とびこみ	15:00~15:20 とびこみ	15:00~15:20 とびこみ	15:00~15:20 とびこみ	15:00~15:20 とびこみ
			19:20~19:40 アクアトレーニング	19:20~19:40 トランポリン&バイク	19:20~19:40 アクアウォーキング	19:20~19:40 アクアウォーキング	19:20~19:40 アクアウォーキング
			19:40~20:00 フィン教室	19:40~20:00 初心者水泳	19:40~20:00 初心者水泳	19:40~20:00 初心者水泳	19:40~20:00 初心者水泳
			19:40~20:00 フィン教室	19:40~20:00 初心者水泳	19:40~20:00 初心者水泳	19:40~20:00 初心者水泳	19:40~20:00 初心者水泳
			利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30
			利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30	利用終了21:15 閉館21:30

**★平成最後のゆず湯★**

**12/22(土)**

今年もゆずの香りに癒されましょう

新陳代謝の向上!

お肌すべすべ 美肌間違いなし!

抵抗力向上 もう風邪ひきません!

皆さん今年の疲れをぶっ飛ばしましょう

プログラム休講日

**12/24(月)**

※都合によりお休みさせていただく日がございます。

**ENJOY休館日**

**12/29(土)30(日)31(月)毎週火曜日**

**12月の届出締切日**

12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。

※ 12月25日(火)が1月分会費引落し日です。

**文田コラム~今年を振り返って~**

今年カープが熱さとカープらしい野球で三連覇を果しました。文田は入社して9か月経ちましたが、短く濃く。℃℃℃~と過ぎていった気がします。気づけば文田はマイナス7kg。日々のトレーニングの成果です。来年のキャッチフレーズも気になりますが、平成の最後も文田℃℃℃~と駆け抜けます!!!

文田 大翔

プログラム休講日

**12/24(月)**

※都合によりお休みさせていただく日がございます。

**ENJOY休館日**

**12/29(土)30(日)31(月)毎週火曜日**

**12月の届出締切日**

12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。

※ 12月25日(火)が1月分会費引落し日です。