

# スタジオレッスン

## 1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1第2	10:10~10:40 筋膜リリース 小坂☆		10:10~10:20 ラジオ体操第1第2	10:20~10:35 ストレッチ 藤本☆	10:20~11:10 サルサ	10:10~10:20 ラジオ体操第1第2	10:10~10:20 ラジオ体操第1第2
10:20~10:35 ストレッチ 藤本☆	10:45~10:55 体幹トレーニング 小坂☆☆		10:20~10:35 ストレッチ 文田☆	10:40~10:55 ポールエクササイズ 藤本☆	11:10~11:50 リフレッシュ エクササイズ KAZE 中島☆	10:20~10:35 ストレッチ 文田☆	10:20~10:35 ストレッチ 文田☆
10:40~10:55 ボディメンテナンス 藤本☆	11:00~11:45 エアロビクス 藤本☆☆~☆☆☆		10:40~10:55 青竹 文田☆	11:00~11:45 ボクシングエクササイズ 中本☆☆~☆☆☆		10:40~10:55 青竹 文田☆	
11:00~11:45 エアロビクス 藤本☆☆~☆☆☆				12:00~12:45 JAZZ HIP HOP KUMIKO☆☆			
	14:00~14:15 ストレッチ 寺内☆			14:00~14:15 ストレッチ 文田☆	14:00~14:20 機能改善 藤本☆	14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎 ☆☆☆☆
	14:20~14:35 青竹 小坂☆			14:20~14:35 かんたんトレーニング 文田☆	14:25~14:40 体ほぐし 藤本☆	14:25~14:40 かんたんエアロ 文田☆	
	14:35~14:45 ラジオ体操第1第2			14:35~14:45 ラジオ体操第1第2	14:40~14:50 ラジオ体操第1第2	14:40~14:50 ラジオ体操第1第2	
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	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆			19:10~19:25 引き締めトレーニング 岩崎☆	19:10~19:25 セルフボディチェック 平崎☆	19:10~19:40 筋膜リリース 文田☆	
			19:30~20:15 ダンスエアロ 岩崎 ☆☆~☆☆☆	19:30~20:15 エアロビクス 平崎 ☆☆~☆☆☆	19:45~20:00 WGS 文田☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆	
			20:20~20:50 ヨガ 岩崎☆☆☆☆	20:20~20:50 ピラティス 平崎☆☆~☆☆☆	20:00~20:15 THE! 腹筋 文田☆☆		
	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	

# プールレッスン

## 1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~	
				10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆			10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆
	11:20~11:40 浮き棒 寺内☆			11:20~11:35 トランポリン&バイク 黒川☆	11:20~11:50 初心者クロール 寺内☆	11:20~11:40 アクアウォーキング 寺内☆	11:20~11:40 アクアウォーキング 文田☆
	11:40~12:00 初心者平泳ぎ 寺内☆			11:40~12:00 初心者飛び込み&ターン 黒川☆	12:00~12:30 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆	11:40~12:00 フィンスイム 寺内☆	11:40~12:00 クロール教室 文田☆
	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	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
	15:00~15:15 浮き棒 文田☆			15:00~15:20 トランポリン&ウォーク 文田☆	15:00~15:20 とびこみ 黒川☆☆☆☆	15:00~15:20 水泳ドリル 小坂☆☆	
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					19:20~19:40 アクアトレーニング 小坂☆	19:20~19:40 アクアウォーキング 黒川☆	
					19:40~20:00 フィン教室 小坂☆	19:40~20:00 初心者水泳 文田☆	19:40~20:00 初心者平泳ぎ 黒川☆
	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	

紹介キャンペーン ~1/31(水)まで	プログラム休講日 <b>1/14(月)</b> ※都合によりお休みさせていただく日がございます。
<b>紹介者特典</b> ①WITH1ポイント ②エンジョイで使える、お年玉券500円分1枚 ③食事券やお米or卵やお年玉券(※各2,000円相当です)	ENJOY休館日 <b>1/2(水)3(木)毎週火曜日</b>
<b>入会者特典</b> ①入会金無料 ②WITH1ポイント ③初回月会費50%Off ④食事券やお米or卵やお年玉券(※各2,000円相当です)	<b>1月の届出締切日</b> 1月13日(日)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 ※ 不明な点がございましたら、フロントまで。 ※ 1月25日(金)が2月分会費引落日です。

紹介キャンペーン ~1/31(水)まで	プログラム休講日 <b>1/14(月)</b> ※都合によりお休みさせていただく日がございます。
<b>紹介者特典</b> ①WITH1ポイント ②エンジョイで使える、お年玉券500円分1枚 ③食事券やお米or卵やお年玉券(※各2,000円相当です)	ENJOY休館日 <b>1/2(水)3(木)毎週火曜日</b>
<b>入会者特典</b> ①入会金無料 ②WITH1ポイント ③初回月会費50%Off ④食事券やお米or卵やお年玉券(※各2,000円相当です)	<b>1月の届出締切日</b> 1月13日(日)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 ※ 不明な点がございましたら、フロントまで。 ※ 1月25日(金)が2月分会費引落日です。