

スタジオレッスン

3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~
10:10~10:20 ラジオ体操第2	10:10~10:40 筋膜&機能改善 小坂☆		10:10~10:20 ラジオ体操第2	10:10~10:20 ラジオ体操第2	10:20~11:10 サルサ	10:10~10:20 ラジオ体操第1第2
10:20~10:35 ストレッチ 文田☆	10:45~10:55 美尻エクササイズ 小坂☆☆		10:20~10:35 ストレッチ 藤本☆	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	10:20~10:35 ストレッチ 文田☆
10:35~10:50 ボディメンテナンス 文田☆	11:00~11:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆☆☆		10:40~10:55 エクササイズ 中島☆☆	11:00~11:45 エアロビクス 中本☆☆☆☆☆☆	10:40~10:55 青竹 文田☆	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☆☆		11:00~11:45 エアロビクス 平崎☆☆☆☆☆☆	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
14:00~14:15 ストレッチ 小坂☆	14:20~14:35 バランスボール 小坂☆		14:00~14:20 ストレッチ 文田☆	14:25~14:40 体ほぐし 藤本☆	14:25~14:40 かんたんトレーニング 寺内☆	平崎 ☆☆☆☆☆
14:20~14:35 ストレッチ 小坂☆	14:35~14:45 ラジオ体操第2		14:20~14:35 かんたんエアロ 小坂☆	14:40~14:50 ラジオ体操第2	14:40~14:50 ラジオ体操第2	
14:35~14:45 ラジオ体操第2			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 岩崎☆	19:10~19:25 セルフボディチェック 平崎☆	19:10~19:25 ボディメンテナンス 小坂☆
利用終了16:45 閉館17:00			19:10~19:25 引き締めトレーニング 岩崎☆	19:30~20:15 ダンスエアロ 岩崎☆☆☆☆	19:30~20:15 エアロビクス 平崎☆☆☆☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井☆☆☆☆
★の数で レッスンの 強度が 分かります	19:30~20:30 ヨガ 玉井☆☆☆☆		19:30~20:15 ダンスエアロ 岩崎☆☆☆☆	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☆☆
★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い 参考に して下さい	利用終了21:15 閉館21:30	20:20~20:50 ヨガ 岩崎☆☆☆☆	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

3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~
			10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆	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☆	10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆
	11:20~11:40 浮き棒 寺内☆		11:20~11:50 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 寺内☆	11:20~11:40 アクアウォーキング 寺内☆
	11:40~12:00 初心者バタフライ 寺内☆		12:00~12:30 アクアピクス 中本☆☆☆☆☆☆	11:40~12:00 フィンスイム 寺内☆	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 アクアウォーキング 文田☆		15:00~15:20 とびこみ 文田☆☆☆☆	15:00~15:15 アクアウォーキング 小坂☆	15:00~15:15 クロール教室 小坂☆	
	15:15~15:30 トランポリン 文田☆		15:15~15:30 初心者平泳ぎ 小坂☆	15:15~15:30 初心者背泳ぎ 小坂☆	15:15~15:30 初心者背泳ぎ 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	19:20~19:40 アクアウォーキング 小坂☆		19:20~19:40 トランポリン&バイク 文田☆	19:40~20:00 フィン教室 小坂☆		
★☆☆弱い ★★☆☆やや強い ★★★★強い 参考に して下さい	利用終了21:15 閉館21:30	19:40~20:00 フィン教室 小坂☆	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	

お知らせ	<p>3/17(日)13:00~</p> <p>スクールイベントの為、</p> <p>閉館させていただきます。</p> <p>ご理解ご協力をお願いします。</p>
	<p>プログラム休講日</p> <p>3/21(木)29(金)30(土)</p> <p>※都合によりお休みさせていただく日がございます。</p> <p>ENJOY休館日</p> <p>毎週火曜日・31(日)</p> <p>3月の届出締切日</p> <p>3月13日(水)まで退会届、休会届を受付いたします。</p> <p>※ 14日以降の退会届は受付できません</p> <p>※ 不明な点がありましたら、フロントまで。</p> <p>※ 3月25日(月)が4月分会費引落し日です。</p>

Instagram開設	<p>ENJOY竹原公式Instagram</p> <p> Instagram</p> <p>@enjoytakehara</p> <p>Follow Me!!</p> 
	<p>プログラム休講日</p> <p>3/21(木)29(金)30(土)</p> <p>※都合によりお休みさせていただく日がございます。</p> <p>ENJOY休館日</p> <p>毎週火曜日・31(日)</p> <p>3月の届出締切日</p> <p>3月13日(水)まで退会届、休会届を受付いたします。</p> <p>※ 14日以降の退会届は受付できません</p> <p>※ 不明な点がありましたら、フロントまで。</p> <p>※ 3月25日(月)が4月分会費引落し日です。</p>