

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~	
	10:15~10:30 ストレッチ 寺内☆			10:10~10:55 体カアップ!! バランスボール 西垣内&丹土☆	10:15~10:45 ZUMBA GOLD(1.3週目) サルサ(2.4週目) 中島☆☆	10:15~11:00 美ボディ 体幹トレーニング 國本☆☆	
	11:00~11:45 エアロビクス 大島☆☆~☆☆☆			11:00~11:45 エアロビクス 喜岡☆☆~☆☆☆	11:25~12:10 リズム&フィジ カルトレーニング 中本☆☆~☆☆☆	11:15~11:45 リフレッシュ エクササイズ KAZE 中島☆	
	14:00~14:15 ストレッチ 寺内☆			14:00~14:15 機能改善 & ボディメンテ 藤井☆		14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆	14:00~14:45 エアロビクス 平崎☆☆~☆☆☆
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	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆			19:30~20:15 ダンスエアロ 岩崎 ☆☆~☆☆☆	19:30~20:15 エアロビクス 北村 ☆☆~☆☆☆	19:30~20:00 機能改善& ボディメンテ 藤井☆	19:30~20:30 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆
☆☆~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		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

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~	
	10:30~12:30 までスクール授 業の為プール コース制限があ ります			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☆		10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆
	11:20~11:40 水泳教室 渡邊☆				11:20~11:40 アクアウォーキング 寺内☆		
	3/1 バタフライ 3/8 バタフライ 3/15 クロール 3/22 お休み			12:20~12:50 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆			
	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
	15:00~15:30 中級水泳 渡邊☆			15:00~15:15 浮き棒 寺内☆	15:00~15:30 初心者教室 藤井☆		
利用終了16:45 閉館17:00	3/1 バタフライ 3/8 バタフライ 3/15 クロール 3/22 お休み			3/24 お休み	3/25 お休み		
☆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 渡邊☆	19:20~19:40 初心者教室 藤井☆			
☆☆~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		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	

コロナ対策について	プログラム休講日 3月20日(土) ※都合によりお休みさせていただく日がございます。
★スタジオレッスンの定員は 15名 になっております ※(バランスボールのみ12名) ★レッスン開始30前よりフロントで整理券をご用意しております。 ※おひとり様1枚お取りください みなさまのご理解・ご協力をよろしく お願いいたします。	ENJOY休館日 3月29日(月)・31日(水) 3月の届出締切日 3月13日(土)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。 ※ 3月25日(木)が4月分会費引落し日です。



メール通知について(3月より)	プログラム休講日 3月20日(土) ※都合によりお休みさせていただく日がございます。
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 ございませんので、 ご了承ください。 登録がまだの方は、フロントでの登録を お願いいたします。	ENJOY休館日 3月29日(月)・31日(水) 3月の届出締切日 3月13日(土)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。 ※ 3月25日(木)が4月分会費引落し日です。