

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~	休館日	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	
			10:30~11:15 エアロビクス 岩崎☆☆~☆☆☆	10:15~11:00 体カアップ!! バランスボール 西垣内&丹土☆	10:15~10:45 筋カアップ トレーニング 北村☆☆	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☆☆~☆☆☆		休講 6日(木) 10:15~11:00	11:25~12:10 リズム&フィジ カルトレーニング 中本☆☆~☆☆☆	11:15~11:45 ヨガ ストレッチ 北村☆		
	14:00~14:15 ストレッチ 寺内☆			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				19:30~20:15 ダンスエアロ 岩崎☆☆~☆☆☆	19:30~20:15 エアロビクス 北村☆☆~☆☆☆	19:30~20:30 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☆☆~☆☆☆						
☆☆~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	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~	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☆	11:20~11:40 アクアウォーキング 寺内☆		
			12:20~12:50 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆	12:20~12:50 アクアビクス 中本☆☆~☆☆☆	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	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
利用終了16:45 閉館17:00			15:00~15:15 浮き棒 寺内☆	15:00~15:15 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	

コロナ対策について	<p>★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)</p> <p>★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。</p>
	<p>プログラム休講日 10日(月)</p> <p>年末年始のENJOY休館日 12/28(火)~1/4日(火)</p> <p>1月の届出締切日 1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。 ※ 1月25日(火)が2月分会費引落し日です。</p>



メール通知について	<p>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 フロントでの登録をお願いいたします。</p>
	<p>プログラム休講日 10日(月)</p> <p>年末年始のENJOY休館日 12/28(火)~1/4日(火)</p> <p>1月の届出締切日 1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。 ※ 1月25日(火)が2月分会費引落し日です。</p>