

7月のメンバースケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	16:00~18:00 プール使用不可	2	休館日 3	17:00~18:00 プール使用不可	5	15:00~17:00 プール使用不可
7	16:00~18:00 プール使用不可	9	休館日 10	17:00~18:00 プール使用不可 退会・変更・ 次月休会 届出締切日	12	15:00~17:00 プール使用不可
14	休館日 15	16	休館日 17	17:00~18:00 プール使用不可	19	15:00~17:00 プール使用不可
21	16:00~18:00 プール使用不可	23	休館日 24	17:00~18:00 プール使用不可	26	15:00~17:00 プール使用不可
28	16:00~18:00 プール使用不可 会費振替日	30	休館日 31	水着セール開催！ 詳細はフロントまで		

スタジオ & マシン

※毎週実施しています

日	月	火	水	木	金	土
10:15~11:15 朝ヨガ 中島	11:00~12:00 バレエストレッチ 山口	10:30~11:30 リフレッシュエアロ 松岡	休館日	10:30~11:30 すっきりヨガ 名城	12:00~12:15 こなき体操 岩下	有料教室 10:15-11:45 健康太極拳 第1.2.3 長谷川
	13:00~13:30 ゆっくりストレッチ 檜森	12:30~13:30 骨盤ストレッチ 武井	休館日	12:00~12:15 ウィークリーエクサ 山中	12:30~13:30 カラダ改善ヨガ 土居	
	13:40~14:30 快適健康体操 檜森		休館日	13:00~14:00 顔ヨガ 第1木曜日 田村 今月は7/4です	19:45~20:45 Enjoyエアロ 松岡	

スタジオ&マシン 今月のメモ

新サービスプログラム 「ウィークリーエクサ」
「こなき体操」

毎週木曜日 12:00~12:15
毎週金曜日 12:00~12:15

プール

※毎週実施しています

日	月	火	水	木	金	
	11:00~11:45 ワンポイントスイム 河野	11:00~11:30 水中体操 木村	休館日	11:00~11:45 ワンポイントスイム 河野		ワンポイント スイム
		11:45~12:45 リラックススイム 木村	休館日			※会員の方限定 どなたでも 参加できます
		14:00~14:45 アクアピクス 深田	休館日	19:30~20:30 スイスイ水泳 関口	14:00~14:45 アクアピクス 桜井	

プール 今月のメモ

水中ウォーキングをしてみましょう♪

