

6月のメンバースケジュール

日	月	火	水	木	金	土
フィットネスウェアセール開催 6/6~18						1
2	3 16:00~18:00 プール使用不可	4	5 休館日	6 17:00~18:00 プール使用不可	7	8 15:00~17:00 プール使用不可
9	10 16:00~18:00 プール使用不可 退会・変更・ 次月休会 届出締切日	11	12 休館日	13 17:00~18:00 プール使用不可	14	15 15:00~17:00 プール使用不可
16	17 16:00~18:00 プール使用不可	18	19 休館日	20 17:00~18:00 プール使用不可	21	22 15:00~17:00 プール使用不可
23 30	24 16:00~18:00 プール使用不可	25	26 休館日	27 17:00~18:00 プール使用不可	28 会費振替日	29 15:00~17:00 プール使用不可

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2.3.4 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	NEW 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6/6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」 毎週木曜日 12:00~12:15
 「こなき体操」 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	
		11:45~12:45 リラックススイム 木村	休館日		
		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

※会員の方限定
どなたでも
参加できます



プール 今月のメモ
 水中ウォーキングをしてみましょう♪