

2019年9月16日(月)

『敬老の日』

特別スケジュール

いつも
ありがとう



場所	スタジオ		プール	ホットスタジオ	フリーコート クライミング
	1	2			
10	マークの付いているレッスンは、 初心者やシルバー世代の方でも安心してご参加頂けます。				
11	キックボクササイズ 10:30~11:30 田中	骨盤調整エクササイズ 10:45~11:30 片倉		コンディショニングヨガ 10:00~11:00 ☆☆ Eimi	
12	LES MILLS BODYSTEP ボディステップ60 11:45~12:45 山森	リラックスヨガ 11:45~12:45 片倉		シェイプ フローヨガ 11:30~12:30 ☆☆☆ Eimi	
13	簡単セルフメンテナンス 13:00~13:30 整体サロン Takumi	『整体サロン Takumi』が自分で 出来る簡単な骨盤矯正方法を紹介 します。レッスン前後に試して効果を 体感してみてください。	11:40~11:55 ウォーキング&ジョギング アクアフィットネス 11:55~12:25 飯塚	むくみ 解消ヨガ 13:00~14:00 ☆☆ Nachika	
14	バレエ初中級 13:45~14:45 Haruka	オリジナルエアロ初級 13:45~14:45 石川	水中ヨガ 13:40~14:10 小川(万)		
15	ヴァリエーションクラス (バレエ有料クラス) 14:50~15:50 Haruka	社交ダンス 15:00~16:00 横田	ステップアップスイム 14:20~15:00 小川(万)	リラックス ヨガ 14:30~15:30 ☆ Nachika	15:20~16:20 卓球 サークル
16	有料クラス 1,080円(税込)				
17	ジュニア 体育 16:45~19:00	バトントワーリング チアダンス 16:10~18:15	ジュニア スイミング 15:00~19:15		
18					ジュニア 極真空手 17:00~18:30

<ご利用になれる会員種別>

A-1・フルタイム24・フルタイム24アンダー30・フルタイム・町田フルタイム・シニア・デイ・ホリデー・ナイト&ホリデー・アンダー28・アンダー30・100分・75分・スチューデント・都度・マンスリー5・クライミング・ホット・アフター5&ホリデー
但し、都度会員様・マンスリー5会員様・75分会員様・100分会員様のご利用方法は変わりません。
時間外利用料の1,000(税抜)をお支払い頂ければ、上記の会員様以外でもご利用が可能です。

<ご利用になれる時間帯>

9:00~20:00(20:00最終チェックアウトとなります。)

<敬老の日特別利用について>
この日は60歳以上の会員様は
会員種別にかかわらずご利用頂けます。

2019年9月23日(月)

『秋分の日』

特別スケジュール



場所	スタジオ		プール	ホットスタジオ	フリーコート クライミング
	1	2			
10	マークの付いているレッスンは、 初心者やシルバー世代の方でも安心してご参加頂けます。				
11	オリジナルエアロ初級 10:00~11:00 石川	『整体サロン Takumi』が自分で出来る 簡単な骨盤矯正方法を紹介します。 レッスン前に試して効果を体感してみてください。		コンディショニングヨガ 10:00~11:00 ☆☆ Eimi	
12	簡単セルフメンテナンス 11:15~11:45 整体サロン Takumi	RPM30 11:20~11:50 飯塚		シェイプ フローヨガ 11:30~12:30 ☆☆☆ Eimi	
13	ボディコンバット × ボディ アタック 12:00~13:00 高橋 × 渡辺	バランスボール&ストレッチ 12:10~12:55 押久保	12:00~13:00 初級スクール 山森	リンパ デトックス 13:00~14:00 ☆ eimy	
14	バレエ初中級 13:15~14:15 Haruka	おなかシェイプ 13:05~13:35 押久保	水中ヨガ 13:40~14:10 小川(万)	リフレッシュ ヨガ 14:30~15:30 ☆☆☆ eimy	
15	ヴァリエーションクラス (バレエ有料クラス) 14:20~15:20 Haruka	ストレッチ&ダンス 13:45~14:45 清水	ステップアップスイム 14:20~15:00 小川(万)	ジュニア スイミング 15:00~19:15	卓球 サークル
16	有料クラス 1,080円(税込)	社交ダンス 15:00~16:00 横田	ジュニア スイミング 15:00~19:15	むくみ 解消ヨガ 16:00~17:00 ☆☆ Nachika	
17	ジュニア 体育 16:45~19:00	バトントワーリング チアダンス 16:10~18:15	ジュニア スイミング 15:00~19:15	リラックス ヨガ 17:30~18:30 ☆ Nachika	ジュニア 極真空手 17:00~18:30
18					

<ご利用になれる会員種別>

A-1・フルタイム24・フルタイム24アンダー30・フルタイム・町田フルタイム・シニア・デイ・ホリデー・ナイト&ホリデー・アンダー28・アンダー30・100分・75分・スチューデント・都度・マンスリー5・クライミング・ホット・アフター5&ホリデー
但し、都度会員様・マンスリー5会員様・75分会員様・100分会員様のご利用方法は変わりません。
時間外利用料の1,000(税抜)をお支払い頂ければ、上記の会員様以外でもご利用が可能です。

<ご利用になれる時間帯>

9:00~20:00(20:00最終チェックアウトとなります。)