

2024年 成人スイミングスクール スケジュール

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 13:00・19:00 担当:今井・有井	3	4 12:45~ 担当:有井	5	6
7	8	9 13:00・19:00 担当:今井・有井	10 休館日	11 12:45~ 担当:有井	12	13
14	15 祝日営業	16 12:45・19:00 担当:水口・有井	17	18 12:45~ 担当:有井	19	20 休館日
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31 休館日			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 12:45~ 担当:有井	2	3
4	5	6 13:00・19:00 担当:今井・有井	7	8 12:45~ 担当:有井	9	10 休館日
11	12 祝日営業	13 休館日	14 休館日	15 休館日	16	17
18	19	20 13:00・19:00 担当:今井・有井 (休館日)	21	22 12:45~ 担当:有井	23	24
25	26	27 13:00・19:00 担当:今井・有井	28	29	30	31 休館日

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 13:00・19:00 担当:今井・有井	4	5 12:45~ 担当:有井	6	7
8	9	10 休館日	11	12 12:45~ 担当:有井	13	14
15	16 祝日営業	17 13:00・19:00 担当:今井・有井	18	19 12:45~ 担当:有井	20 休館日	21
22	23 祝日営業	24 13:00・19:00 担当:今井・有井	25	26	27	28
29	30 休館日					

「休館日」

・毎月10日・20日・月末最終日は休館日です。

「届出等」

・休会→前月の10日までの受付となります。(休会費¥1,100)

・退会→当月の10日までの受付となります。

「休会・退会」はHPらのお手続き受付いたしております

・コース変更→前月末日営業日までの受付となります。(手数料¥330)

※退会手続きのみ電話ではお受けできませんので
会員証と印鑑を持参のうえ、届出をご提出下さい。

「振替制度」

何らかの理由により、練習を欠席された場合は、振替として別のクラスに参加することができます。

・振替は月1回まで利用できます。(週2回コースは2回まで)

・振替期間は翌月末までとなります。

・お休みまたは振替を希望される場合は、プログラム開始前までにお電話にてご連絡下さい。

2024年 成人ピラティススクール スケジュール

<担当> 火 阿閉 / 水 石黒 / 木 石黒 / 土 週替わり(阿閉・石黒)

7月

<7月使用ツール>		火:バンド、水:バランスボール 木:ソフトローラー、土:石黒(フォームローラー)、阿閉(バランスクッション)				
日	月	火	水	木	金	土
	1	2 10:15~ 19:15~	3 19:15~	4 12:45~	5	6 11:30~ 担当:阿閉
7	8	9 10:15~ 19:15~	10 休館日	11 12:45~	12	13 11:30~ 担当:石黒
14	15 祝日営業	16 10:15~ 19:15~	17 19:15~	18 12:45~	19	20 休館日
21	22	23	24 19:15~	25	26	27 11:30~ 担当:阿閉
28	29 7/30は8月度の レッスンとなります。	30 10:15~ 19:15~	31 休館日			

8月

<8月使用ツール>		火:バランスボール、水:フィットネスサークル 木:バンド、土:石黒(スライディングディスク)、阿閉(フォームローラー)				
日	月	火	水	木	金	土
				1 12:45~	2	3 11:30~ 担当:阿閉
4	5	6 10:15~ 19:15~	7 19:15~	8 12:45~	9	10 休館日
11	12 祝日営業	13 休館日	14 休館日	15 休館日	16	17 11:30~ 担当:石黒
18	19	20 休館日	21 19:15~	22 12:45~	23	24 11:30~ 担当:阿閉
25	26	27 10:15~ 19:15~	28 19:15~	29	30	31 休館日

9月

<9月使用ツール>		火:ストレッチーズ、水:フォームローラー 木:バランスボール、土:石黒(バランスクッション)、阿閉(バンド)				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 10:15~ 19:15~	4 19:15~	5 12:45~	6	7 11:30~ 担当:阿閉
8	9	10 休館日	11 19:15~	12 12:45~	13	14 11:30~ 担当:阿閉
15	16 祝日営業	17 10:15~ 19:15~	18 19:15~	19 12:45~	20 休館日	21 11:30~ 担当:石黒
22	23 祝日営業	24 10:15~ 19:15~	25	26	27	28
29	30 休館日					

「休館日」

- ・毎月10日・20日・月末最終日は休館日です。
- ・休館日は手拭き等できませんのでご了承下さい。

「届出等」

- ・休会→前月の10日までの受付となります。(休会費¥1,100)
- ・退会→当月の10日までの受付となります。
- ・コース変更→前月末日までの受付となります。(手数料¥330)

※各種手続きは、フロントで受付。休会・退会は、HPでも受付しております。

「振替制度」

何らかの理由により、練習を欠席された場合は、振替として別のクラスに参加することができます。

- ・振替は月1回まで利用できます。(週2回コースは2回まで)

・振替期間は翌月末までとなります。

- ・お休みまたは振替を希望される場合は、プログラム開始前までにお電話にてご連絡下さい。