

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)

10月

<10月使用ツール>		火:フォームローラー、水:オレンジボール 木:バランスクッション、土:石黒(バンド)、阿閉(バランスボール)				
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 12:45~	4	5 11:30~ 担当:阿閉
6	7	8 10:15~ 19:15~	9 19:15~	10 休館日	11	12 11:30~ 担当:阿閉
13	14 祝日営業	15 10:15~ 19:15~	16 19:15~	17 12:45~	18	19 11:30~ 担当:石黒
20 休館日	21	22 10:15~ 19:15~	23	24 12:45~	25	26
27	28	29	30	31 休館日		

11月

<11月使用ツール>		火:ミニボール、水:バランスクッション 木:フィットネスサークル、土:石黒(バランスボール)、阿閉(ストレッチーズ)				
日	月	火	水	木	金	土
					1	2 11:30~ 担当:石黒
3	4 祝日営業	5 10:15~ 19:15~	6 19:15~	7 12:45~	8	9 11:30~ 担当:阿閉
10 休館日	11	12	13 19:15~	14 12:45~	15	16 11:30~ 担当:阿閉
17	18	19 10:15~ 19:15~	20 休館日	21 12:45~	22	23 祝日営業
24	25	26 10:15~ 19:15~	27 19:15~	28	29	30 休館日

12月

<12月使用ツール>		火:バランスクッション、水:バンド 木:フォームローラー、土:石黒(フィットネスサークル)、阿閉(ミニボール)				
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:石黒
8	9 休館日	10 休館日	11 19:15~	12 12:45~	13	14 11:30~ 担当:阿閉
15	16	17 10:15~ 19:15~	18 19:15~	19 12:45~	20 休館日	21 11:30~ 担当:阿閉
22	23	24 10:15~ 19:15~	25	26	27	28
29	30 休館日	31 休館日				

《休館日》

- 毎月10日・20日・月末最終日は休館日です。
- 休館日は手続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電話にてご連絡下さい。

2024年 成人スイミングスクール スケジュール

10月

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

11月

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

12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 休館日	10 休館日	11	12 12:45~ 担当: 有井	13	14
15	16	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	24 13:00・19:00 担当: 今井・有井	25	26	27	28
29	30	31 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。