

火	水	土	日
ピラティス	健美操	骨盤矯正	ZUMBA
1	2	5	6
8	9	12	13
休館日	★16	19	20
22 祝	23 祝	26	27
29	30		

★は参照してください⇒

～お知らせ～

★9月16日（水）は有酸素マシンの入替作業のためトレーニングジムは臨時休館となります。

サービスプログラムは通常通り開催します。

当日キャンセル待ち予約は、8時45分より体育館受付にて行います。

9月度 休講・代講のお知らせ

14日（月）	20日（日）	21日（月祝）	22日（火祝）	23日（水祝）
リフレッシュ体操 平林	ZUMBA	リフレッシュケア体操	やさしい健美操	ベーシックエアロ
↓ 代講	休講	○	休講	○
やさしい健美操 奥田		機能改善ヨガ	らくちんエアロ	健美操
		○	○	○
		ZUMBA	ピラティス	
		祝日のためなし	○	
			ZUMBA	
			祝日のためなし	

2026年10月予約開始日
9/18(金)

※9月の休館日は15日です。

◎サービスプログラムについて◎

①サービスプログラム一覧の「※」付きのプログラムは開始時間に「連絡がない・その場にはいない」場合、当日キャンセルとし、受付枠を開放します。（キャンセルの場合は連絡お願いします）

②小アリーナの開放は開始時間15分前です。

③必ず受付カウンターで入館処理を行ってください。

④プログラム開始後は入室禁止です。

⑤骨盤矯正について・・・

プログラム開始は14:00ですが、13:55までに受付完了しマットで待機していただきます。
(※キャンセルは13:55までをお願いいたします)

⑥予約開始日の流れ・・・

予約表配布 8:45～

受付開始 10:00～

⑦マット使用のプログラムはご自身のみマットをご準備ください。

⑧仮装可能期間について

10月25日～31日 ハロウィン

12月19日～25日 クリスマス

～足形測定（フットナビ）のお知らせ～

測定期間：9月2日(水)～8日(火)

予約開始日：8月26日(水)

※詳しくはジム内掲示POPをご確認ください。