

# 11月サービス受付用紙

会員番号

名前

火	水	木		土	日
ピラティス	健美操	運動不足解消ヨガ 12:45~13:30	ZUMBA 14:00~14:45	骨盤矯正	ZUMBA
予約数 2回	2回	2回	制限なし	1回	制限なし
				★2	3
5	6	7	7	9	10
12	13	14	14	16	17
19	20	21	21	23(祝)	24
休館日	27	28	28	30	

## 予約日当日の流れ

8:30~ 予約表配布  
10:00~ 受付開始  
8:30~10:00の間、  
ジムの混雑が予想されます

12月サービス  
プログラム  
予約日  
**11/15**

## 11月サービスプログラム休講・代講お知らせ

11/2(土)	11/4(月・祝)	11/8(金)
代講 呼吸を取り入れた すっきり体操 奥田	リフレッシュケア体操 休講	アクティブヨガ 休講
↓	機能改善ヨガ ○	○・・・サービスあり 休講・・・サービスなし
マッキー○スッキリ体操 牧野	FAT BURN ○	
	ヒップホップダンス ○	
	ZUMBA 祝日のためなし	

★11月2日(土)は堺花火まつりの為  
**駐車場が満車になる可能性**があります  
自転車または徒歩での  
ご来館よろしく願いいたします。

※プログラム開始後は入室不可

原池公園体育館 TEL 072-278-1004