

7月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10★	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29★	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10★
11 山の日	12 振替休日 夏期メンテナンス休館日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27★	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10★	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27★	28
29	30					



ピラティス担当

吉澤 インストラクター

水曜 13:00 ~ 13:45 ピラティス



- ・全米ヨガアライアンス RYT-200 修了
- ・経絡ヨガ修了
- ・サラパワーズ陰ヨガ修了
- ・睡眠健康指導士
- ・アクアエクササイズ AA 級
- ・アクアダンス AA 級アシタンガ
- ・JAPAN アシタンガヨガ指導者修了
- ・STTOT PILATIS IMP 修了
- ・ひめとれ普及員 TM 瞑想実践者

◎このクラスでは、体幹強化・インナーマッスルを高め、怪我の予防・機能改善を目的とし、しなやかなカラダを作るクラスです。身体の調子により道具（ボールやストレッチポール）なども使い誰もが心地よい時間を過ごせるように工夫しています。小さな筋肉の再構築、固まった靭帯筋肉へのアプローチ、姿勢チェックや改善で苦しくない！痛くない！！難しくない！！簡単に継続できるエクササイズを発信中です。細かく丁寧にわかりやすく説明していきたいと思いがけていますので初めての方も安心してお越しください。

営業時間のご案内

火～土
10:00～21:30(最終チェックイン21:00)

日・祝
9:00～19:00(最終チェックイン18:30)

休館日
毎週月曜日
メンテナンス及び工事休館
○8月12日(月)～19日(月)
○9月29日(日)

各種お手続きについて

会員種別の変更・休会(1ヶ月単位1,650円/月)
変更希望の前月10日まで

退会
退会される月の10日まで 会員証をお持ちください

○期日までにフロントにてお手続きください
電話・FAX・郵送ではお手続きできません
○締切日が休館日の場合、後日が締切となります

