

2021

1

睦月

あけましておめでとうございます。
 本年もよろしくお願ひいたします。
ERG EVENT CARENDAR



SCHEDULE

1	金	休館日	16	土	
2	土	休館日	17	日	adidas yoga 有料レッスン
3	日	休館日	18	月	休館日
4	月	休館日・スミダ・フットサル「1ヶ月体験」スタート	19	火	「シェイプアップコース」スタート
5	火	フィットネス「1ヶ月体験」スタート・新春セール	20	水	
6	水		21	木	
7	木		22	金	
8	金		23	土	
9	土		24	日	
10	日	(~17まで)	25	月	休館日
11	月	休館日	26	火	
12	火		27	水	
13	水		28	木	
14	木		29	金	
15	金	休会・退会届締切日	30	土	
			31	日	adidas yoga 有料レッスン



	モーニング ストレッチ 9:20	170初級50 10:00	UBOUND 30 11:10	おたのしみ レッスン50 12:00	おたのしみ レッスン50 13:10	おたのしみ レッスン50 14:20	UBOUND45 15:30	
1/10 第1	ジム スタッフ	園田	是枝	ジャイロ初級50 上村	リトモス50 園田	ファイドウ 50 岩本	是枝	
第2		★11:10 (50) 健康空手 境						
1/17 第1	ジム スタッフ	池本	赤松	ピラティス50 服部	リトモス50 原田	リワーク& ストレッチ 蔵屋	赤松	
第2		★11:10 (50) 健康空手 境		★12:20 (75) 有料 アディダスヨガハーツ 蔵屋				
1/24 第1	ジム スタッフ	園田	是枝	ジャイロ初級50 上村	フィットネス170 50 園田	リトモス50 原田	是枝	16:35(50) リラックスヨガ 中村
第2		★11:10 (50) 健康空手 境			★14:00 ヒップホップスクール 初中級 TERUYA		★14:00 ヒップホップスクール 初中級 TERUYA	
1/31 第1	ジム スタッフ	内田	赤松	ピラティス50 服部	美ボディダンス 50 竹本	リワーク& ストレッチ 蔵屋	赤松	16:35(50) リラックスヨガ 中村
第2		★11:10 (50) 健康空手 境		★12:20 (75) 有料 アディダスヨガハーツ 蔵屋				

ジム

シェイプアップコース ~参加者募集~

期 間 令和3年1月19日(火)~3月16日(火)
 対 象 クラブ会員・法人会員
 定 員 30名
 参 加 料 5,500円(税込) パーソナルトレーニング45分1回付き
 オプション希望の方は、別途料金が必要です。
 実施内容 初回カウンセリング(何キロ減目標達成、運動&
 栄養アドバイス)
 体組成測定(初回、中間3回、最終の計5回実施)
オプション料金 (税込金額)
 ○栄養カウンセリング(初回1回)・・・4,400円
 ○栄養カウンセリング(全3回)・・・11,000円
 ○AI解析による食事指導(毎週)・・・18,700円
 栄養カウンセリング(全3回)
 ○AI解析による食事指導(毎日)
 栄養カウンセリング(全3回)・・・27,500円
 参加料そ添えて1Fフロントへお申込み下さい

SHOP

新春セール 1/5(火)~17(日)

♥全商品25%OFF♥
 特價商品もあります
 一部商品を除く

AVIA・ライカシューズ
 ボディアートウェア } **30%OFF**

1ヶ月体験

SWIMMING・FUTSAL
1月4(月)スタート
 FITNESS
1月5(火)スタート

詳しくはERGフロントへお問合せ下さい