2024 3月

ERG EVENT CALENDAR

弥生 schedule

1	金		16	土	
2	土		17	日	インナーワーク有料レッスン
3	日	Basic House Class有料レッスン	18	月	休館日
4	月	休館日	19	火	
5	火		20	水	
6	水		21	木	
7	木		22	金	
8	金		23	土	
9	土		24	日	ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ・バレエ有料レッスン
10	日		25	月	休館日
11	月	休館日	26	火	
12	火		27	水	
13	水		28	木	
14	木		29	金	幼児＆ﾌｧﾐﾘｰ水中撮影会
15	金	休会・退会締切日	30	土	
			31	日	Dancing Box・ｱｼｭﾀﾝｶﾞﾖｶﾞ・社交ダンス有料レッスン

★☆3月日曜担当★☆

	ﾓｰﾆﾝｸﾞ ｽﾄﾚｯﾁ 9:20～	ｴｱﾛ初級50 10:00～	おたのしみ ﾚｯｽﾝ50 11:05～	おたのしみ ﾚｯｽﾝ50 12:10～	おたのしみ ﾚｯｽﾝ50 13:10～	おたのしみ ﾚｯｽﾝ 14:15～		
3/3 第1ｽﾀｼﾞｵ	ジム スタッフ	原田	リンパ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 磯川	リトモス 原田	ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ ｴｱﾛ 永田	ﾘｽﾞﾑﾖｶﾞ 60 蔵屋	15:30(50) 呼吸と瞑想 蔵屋	
第2ｽﾀｼﾞｵ	11：00（50） 健康空手　境		11：30(30)プール お楽しみアクア　永田		★13:30(60)　(有料) Basic House Class　木場			
3/10 第1ｽﾀｼﾞｵ	ジム スタッフ	原田	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ ﾋﾟﾗﾃｨｽ 服部	リトモス 原田	13:10(20) ﾍﾟﾅﾙﾃｨｰﾎﾞｯｸｽ 上四元	14:50(45) UBOUND 上四元	16:00(50) リラックスヨガ 中村	
第2ｽﾀｼﾞｵ	11：00（50） 健康空手　境		11：30(30)プール お楽しみアクア　上四元					
3/17 第1ｽﾀｼﾞｵ	ジム スタッフ	内田	ZUMBA 森永	ヒップホップ 東	13:45(50) リリースヨガ 蔵屋	14:45(20) ﾍﾟﾅﾙﾃｨｰﾎﾞｯｸｽ 上四元	15:25(45) UBOUND 上四元	16：30(50) リラックスヨガ 中村
第2ｽﾀｼﾞｵ	11：00（50） 健康空手　境		11：30(30)プール お楽しみアクア　上四元		★12:10(75)　(有料) インナーワーク　蔵屋			
3/24 第1ｽﾀｼﾞｵ	ジム スタッフ	髙野	ﾋﾟﾗﾃｨｽ 服部	美ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ 髙野	13:20(50) リトモス 髙野	★《基礎》14:20(60) 《ｺﾚｵｸﾞﾗﾌｨｰ》15:30(60) ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ強化ｸﾗｽ　平田　(有料)		
第2ｽﾀｼﾞｵ	11:00(50) 健康空手　境	11:30(30)プール お楽しみアクア　上四元	★12:10(75)　(有料) バレエ初級　玉川		★14：00 ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟｽｸｰﾙ 初中級　TERUYA		★16：10 ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟｽｸｰﾙ 初級　TERUYA	
3/31 第1ｽﾀｼﾞｵ	ジム スタッフ	内田	11:05(60) ヒップホップ 平田			14:00(50) 骨盤ヨガ 蔵屋	15:05(50) ZUMBA 織田	★16:15(45)　(有料) Dancing　Box 織田
第2ｽﾀｼﾞｵ	11：00（50） 健康空手　境				★12:10(90)　(有料) ｱｼｭﾀﾝｶﾞﾖｶﾞ ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ　蔵屋		★14:00(75)　(有料) 社交ダンス 初級　河野	

スイミング1ヶ月体験

3月度　2月29日（木）～3月20日（水）

一般 4,510円　会員 4,125円

月～金曜日 15:30～16:30・16:40～17:40
17:50～18:50
土曜日　9:10～10:10・10:20～11:20
11:30～12:30・ 14:00～15:00
15:00～16:00 ・16:00～17:00

体験後入会で、入会金100%OFF
3点セット（ｷｬｯﾌﾟ・ﾊﾞｯｸﾞ）ﾌﾟﾚｾﾞﾝﾄ!!

スイミング短期

3/27（水）～3/29（金）　定員30名

時間　9:00～10:00

対象：3歳～中学生（本スクール会員20級～5級）

受講料　一般 4,510円（税込）
エルグ・スクール会員 41,25円（税込）
入会特典：入会金0円＋3点ｾｯﾄ（・キャップ・バック）プレゼント

フィットネス教室

60歳以上のシニアの方を
対象としたフィットネス教室です

★水曜日クラス　3月6日～4月24日
★木曜日クラス　3月7日～4月25日

定員15名

受講料　2か月コース　13,200円（税込）

内容

週1回/2か月8回コース
・調整トレーニング
・椅子を使用したリズム体操
・筋力トレーニング＆ストレッチ
・リズムウォーキング