



# 7月 ERG EVENT CALENDAR



2024	7月	文月	1	月	休館日	16	火	各届出締切日
			2	火		17	水	
			3	水		18	木	
			4	木		19	金	
			5	金		20	土	
			6	土		21	日	アユタガ ヨガ・社交ダンス有料レッスン
			7	日	インナーワーク有料レッスン	22	月	休館日
			8	月	休館日	23	火	
			9	火		24	水	
			10	水		25	木	
			11	木		26	金	
			12	金		27	土	
			13	土		28	日	バレエ・ヒップホップ 有料レッスン
			14	日	ピフイラティス有料レッスン	29	月	休館日
			15	月	休館日	30	火	
					海の日	31	水	第1期短期スイミング (～8月2日まで)

## ☆☆7月日曜担当☆☆

日	時間	講師	内容	時間	講師	内容	時間	講師	内容	時間	講師	内容	時間	講師	内容	
7/7	9:20~	ジムスタッフ	おたのしみレッスン50	11:05~	原田	おたのしみレッスン50	12:15~	原田	おたのしみレッスン50	13:20~	原田	おたのしみレッスン50	14:10~	原田	おたのしみレッスン50	
第1スイミング			11:10(50) リトモス 原田			オリジナルエアロ堀			13:40(20) クラティンク デイカ 堀			14:15(45) リラ-スヨガ (リング使用) 蔵屋			15:20~	ペナルティーボックス20 上四元
第2スイミング	11:00(50) 健康空手 境		★12:10(75) (有料) インナーワーク 蔵屋			★14:00(90) ヒップホップスクール 初中級 TERUYA			★16:10(90) ヒップホップスクール 初級 TERUYA							15:55(45) UBOUND 上四元
7/14	9:20~	ジムスタッフ	おたのしみレッスン50	11:05~	内田	おたのしみレッスン50	12:15~	内田	おたのしみレッスン50	13:20~	内田	おたのしみレッスン50	14:10~	内田	おたのしみレッスン50	
第1スイミング			11:10(50) ストレッチボール ピラティス 服部			12:30(50) ヒップホップ 東			13:40(20) パーカティーボックス 上四元			14:15(45) UBOUND 上四元			15:30(60) リラックスヨガ 中村	
第2スイミング	11:00(50) 健康空手 境		★12:10(75) (有料) インナーワーク 蔵屋			★14:00(90) ヒップホップスクール 初中級 TERUYA			★16:10(90) ヒップホップスクール 初級 TERUYA							15:55(45) UBOUND 上四元
7/21	9:20~	ジムスタッフ	おたのしみレッスン50	11:05~	高野	おたのしみレッスン50	12:15~	高野	おたのしみレッスン50	13:20~	高野	おたのしみレッスン50	14:10~	高野	おたのしみレッスン50	
第1スイミング			11:10(50) リトモス 原田			12:10(50) 美術メイク 高野			13:10(50) シェイプアップIPD 永田			14:15(50) 骨盤ヨガ 蔵屋			★15:20(60) (有料) Basic House Class 木場	
第2スイミング	11:00(50) 健康空手 境		★12:10(90) (有料) アユタガ ヨガ ステップアップ 蔵屋			★14:00(75) (有料) 社交ダンス 初級 河野			★12:10(90) (有料) アユタガ ヨガ ステップアップ 蔵屋			★14:00(75) (有料) 社交ダンス 初級 河野				16:05(50) リラックスヨガ 中村
7/28	9:20~	ジムスタッフ	おたのしみレッスン50	11:05~	原田	おたのしみレッスン50	12:15~	原田	おたのしみレッスン50	13:20~	原田	おたのしみレッスン50	14:10~	原田	おたのしみレッスン50	
第1スイミング			11:10(50) ピラティス 服部			12:10(50) パラカイト 堀			13:15(30) グラティンク デイカ 堀			13:55(50) 美術メイク 高野			15:00(50) リトモス 高野	
第2スイミング	★11:00(50) 健康空手 境		★12:10(75) (有料) バレエ初級 玉川			★14:20(60) 《基礎》 (有料) ヒップホップ強化クラス 平田			★15:30(60) 《コア トライ》 (有料) ヒップホップ強化クラス 平田						16:05(50) リラックスヨガ 中村	

### 短期スイミング

### スイミング1ヶ月体験

▼SWIMMING(短期) ※3回連続の受講  
**9:00~10:00** 3歳~中学生 **各50名**  
 第1期: 7/31(水)~8/2(金)  
 第2期: 8/7(水)~8/9(金)  
 第3期: 8/21(水)~8/23(金)  
**【受講料】 4,290円(税込)**  
**入会特典: 入会金無料**  
 3点セット(水着・キャップ・バック)

▼SWIMMING ※週1回の合計3回の受講  
 7月度: 7/1(月)~7/20(土)  
 8月度: 7/29(月)~8/24(土)  
**入会特典: 入会金無料**  
 3点セット(水着・キャップ・バック)  
**【受講料】 4,290円(税込)**

詳細は  
お問い合わせ  
下さい

### フィットネス1ヶ月体験

### ゴルフ1ヶ月体験

▼FITNESS ※週1回の合計3回の受講  
 7月度: 7/1(月)~7/27(土)  
 8月度: 7/29(月)~8/31(土)  
**入会特典: 入会金無料**  
 汗ポンポン 元気クラブ: Tシャツ ヒップホップ: Tシャツ **【受講料】**  
 パレエ: Tシャツ 新体操: Tシャツ K-POP: Tシャツ **4,290円(税込)**

▼GOLF ※週1回の合計3回の受講  
 7月度: 7/2(火)~7/27(土)  
 8月度: 7/30(火)~8/31(土)  
**【必要なもの】**  
 軽装・室内シューズ (スパイクシューズ 利用不可)  
 手袋・クラブ(有料以外有)  
**【対象】** 小学4年生以上  
**【受講料】 5,500円(税込)**  
**入会特典**

ジュニア  
フィットネス  
スクール



スイミング



鹿児島  
1st FC  
ERG校



テニス  
スクール



ゴルフ  
スクール

