



8月

# ERG EVENT CALENDAR



2024 葉月	
1 木	↓
2 金	第1期夏休みジュニア短期水泳教室 (7月31日~2日まで)
3 土	
4 日	Basic House Class・インナーワーク有料レッスン
5 月	休館日
6 火	
7 水	第2期夏休みジュニア短期水泳教室 (~9日まで)
8 木	
9 金	↓
10 土	
11 日	アシュタンガヨガ・社交ダンス有料レッスン
12 月	夏期休館日
13 火	夏期休館日
14 水	夏期休館日
15 木	夏期休館日
16 金	各種届締切日
17 土	
18 日	バレエ有料レッスン
19 月	休館日
20 火	
21 水	第2期夏休みジュニア短期水泳教室 (~23日まで)
22 木	
23 金	↓
24 土	
25 日	ピフフィラティス・ヒップホップ有料レッスン
26 月	休館日
27 火	
28 水	
29 木	
30 金	
31 土	



## ★★8月日曜担当★★

日	時間	講師	内容	備考
8/4	9:20~	ジムスタッフ	モニグ ストレッチ15	第1期夏休み
8/4	10:00~	原田	I70初級50	第2期夏休み
8/4	11:05~	ヒップホップ 東	おたのしみ レッスン50	
8/4	12:10~	ストレッホール ピラティス 服部	おたのしみ レッスン50	
8/4	13:10~	美ボディメイク45 高野	おたのしみ レッスン	
8/4	14:10~	リトモス 高野	おたのしみ レッスン50	
8/4	15:15(60)	木場	★15:15(60) (有料) Basic House Class	
8/11	11:00(50)	健康空手 境	11:00(50)	
8/11	11:30(30)	原田	11:30(30) プール お楽しみアクア	
8/11	11:05(60)	リトモス 坂口	11:05(60)	
8/11	12:20(60)	コビネ・ヨガI70 坂口	12:20(60)	
8/11	13:55(30)	インナーワーク 蔵屋	13:55(30)	
8/11	14:40(60)	呼吸と瞑想 蔵屋	14:40(60)	
8/11	16:00(60)	UBOUND 上四元	16:00(60)	
8/11	12:10(90)	アシュタガ ヲ 蔵屋 (有料)	★12:10(90) アシュタガ ヲ	
8/11	14:00(75)	社交ダンス 河野 (有料)	★14:00(75) 初級	
8/18	11:00(50)	健康空手 境	11:00(50)	
8/18	11:30(30)	磯川	11:30(30) プール お楽しみアクア	
8/18	11:05(50)	ZUMBA 森永	11:05(50)	
8/18	12:10(50)	カリブ カI70 堀	12:10(50)	
8/18	13:15(30)	グライディング デイスク 堀	13:15(30)	
8/18	14:00(50)	シェイプアップ I70 永田	14:00(50)	
8/18	15:30(60)	リラックスヨガ 中村	15:30(60)	
8/18	12:10(75)	初級 玉川 (有料)	★12:10(75) 初級	
8/18	14:00(90)	ヒップホップ スクール TERUYA	★14:00(90) 初中級	
8/18	16:10(90)	ヒップホップ スクール TERUYA	★16:10(90) 初級	
8/25	11:00(50)	健康空手 境	11:00(50)	
8/25	11:30(30)	内田	11:30(30) プール お楽しみアクア	
8/25	11:05(50)	ピラティス 服部	11:05(50)	
8/25	12:10(50)	カリブ カI70 堀	12:10(50)	
8/25	13:15(30)	グライディング デイスク 堀	13:15(30)	
8/25	14:00(20)	パカティホックス 上四元	14:00(20)	
8/25	14:35(45)	UBOUND 上四元	14:35(45)	
8/25	15:35(50)	リラックスヨガ 中村	15:35(50)	
8/25	14:20(60)	ヒップホップ (有料)	★14:20(60) ヒップホップ (有料)	
8/25	15:30(60)	ヒップホップ (有料)	★15:30(60) ヒップホップ (有料)	
8/25	12:15(60)	ピラティス 服部 (有料)	★12:15(60) ピラティス 服部 (有料)	

### 休館日のお知らせ

誠に勝手ながら下記日程を休館とさせていただきます。  
尚、休館中は館内の保守・点検を致します。

**全館休館日 8/12 (月) ~ 8/15 (水)**  
**スクール休講(スイミング・フィットネス・テニス・ゴルフ・サッカー)**  
**8/12 (月) ~ 8/18 (日)**

### ゴルフ1ヶ月体験

8月度：7/30(火)~8/31(土)  
 ※週1回の合計3回の受講  
 【対象】 小学4年生以上  
 【受講料】 **5,500円(税込)**  
 【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)



スケジュールはこちら



### 短期スイミング

第2期 8/7(水)~8/9(金) 定員50名  
 第3期 8/21(水)~8/23(金) 定員50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 **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)プレゼント!



お申込はこちら



### フィットネス

8月度：7/29(月)~8/31(土)  
 9月度：9/2(月)~9/28(土)  
 ※週1回の合計3回の受講  
 【必要なもの】  
 動きやすい服装・室内履き・タオル・水  
 受講料 **4,290円(税込)**  
 入会特典：入会金無料  
 各スクールTシャツやボンポンをプレゼント!



スケジュールはこちら



