

長月 9月 ERG EVENTCALENDAR

1 日	インナーワーク・社交ダンス 有料レッスン	16 月	休館日
2 月	休館日	17 火	
3 火		18 水	敬老の日
4 水		19 木	
5 木		20 金	
6 金		21 土	
7 土		22 日	アユタツカヨガ・ヒップホップ 有料レッスン
8 日		23 月	休館日 秋分の日
9 月	休館日	24 火	
10 火		25 水	
11 水		26 木	
12 木		27 金	
13 金		28 土	
14 土		29 日	UBOUND・ファイトウ・X55 特別有料レッスン
15 日	各種届締切日 Basic House Class 有料レッスン	30 月	休館日

☆☆9月日曜担当☆☆

	モーニング ストレッチ 9:20~	170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 12:50~	おたのしみ レッスン 13:25~	おたのしみ レッスン50 14:10~	おたのしみ レッスン 15:30~	
9/1 第1スタッフ 第2スタッフ	ジム スタッフ	高野	11:10(50) リトモス 高野	ハチマキ ボックス20 上四元	UBOUND30 上四元	リリースヨガ (リング使用) 蔵屋	コピネーション 17060 坂口	
第1スタッフ	★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		★14:00(75)(有料) 社交ダンス 初級 河野	
9/8 第1スタッフ 第2スタッフ	ジム スタッフ	原田		12:10(50) リトモス 堀	13:15(30) クライミング 堀	14:00(50) 美ボディメイク 高野	15:10(50) リトモス 高野	16:15(50) リリースヨガ 中村
第1スタッフ	★11:00(50)健康空手 境		11:30(30)プール お楽しみアクア 原田					
9/15 第1スタッフ 第2スタッフ	ジム スタッフ	内田	ストレッチ ホール 内田	11:40(50) ZUMBA 森永	13:00(50) シェイプアップ 永田	★14:05(60)(有料) Basic House Class 木場		15:20(60) リリースヨガ 中村
第1スタッフ	★11:00(50)健康空手 境		11:30(30)プール お楽しみアクア 永田					
9/22 第1スタッフ 第2スタッフ	ジム スタッフ	原田	11:10(50) リトモス 原田	13:00(50) ピラティス 服部	14:10(50) 骨盤ヨガ 蔵屋	15:15(20) ハチマキボックス 上四元	15:50(45) UBOUND 上四元	
第1スタッフ	★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(90)(有料) 蔵屋 アユタツカヨガ ステップアップ		★14:00(60)(有料) ヒップホップ《基礎》平田 ★15:10(60)(有料) ヒップホップ《コロコロラフィー》平田	
9/29 第1スタッフ 第2スタッフ	ジム スタッフ	内田	ヒップホップ 東	12:15(50) ストレッチ-ルピラティス 服部	★13:30(有料) UBOUND45 石塚 直樹	★14:30(有料) ファイトウ60 吉岡 優太	★16:00(有料) X55 45 石塚直樹・吉岡優太	
第1スタッフ	★11:00(50)健康空手 境		★11:00(60)(有料) 服部 ピラティス~骨盤底筋エクササイズ~		★12:10(75)(有料) パレエ初級 玉川		★14:00(90) 初中級 ヒップホップ スカールTERUYA	
第2スタッフ							★16:10(90) 初級 ヒップホップ スカールTERUYA	

エルグフィットネス教室

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。
機能改善のための調整トレーニング リズムウォーキングなど

水曜日10:30~11:30 9月4日~10月23日
木曜日13:00~14:00 9月5日~10月24日

受講料 13,200円(税込)
(2ヶ月コース週1回)

フィットネス

9月コース【9/2(月)~9/28(土)】
料金 4,290円

K-POPダンス 火曜日 19:00~20:00
水曜日 19:10~20:10
土曜日 15:20~16:20

ダンス元気クラブ 水曜日 16:45~17:45
土曜日 16:35~18:00

ダンス元気クラブ 木曜日 17:00~18:00

※詳しくは、スタジオプログラムをご覧ください
体験後入会で、入会金100%OFF・ボールやリボンなど1点プレゼント!!

ゴルフ

9月コース【9/3(火)~9/28(土)】
対象 小学生4年生以上
受講料 5,500円(税込)

火曜日 19:00~20:30・20:30~22:00
木曜日 10:30~12:00・13:30~15:00
土曜日 9:00~10:30・10:45~12:15
13:30~15:00・18:00~19:30

体験後入会で、入会金100%OFF

スイミング

9月コース【9/2(月)~9/21(土)】
料金 4,290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(水着・キャップ・グッズ)プレゼント!!

|

|

2014

