

2024年 成人スイミングスクール スケジュール

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 13:00、19:00 担当: 今井・有井	3	4 12:45~ 担当: 有井	5	6
7 15:45~ 担当: 水口	8	9 13:00、19:00 担当: 今井・有井	10 休館日	11 12:45~ 担当: 有井	12	13
14 15:45~ 担当: 水口	15	16 13:00、19:00 担当: 今井・有井	17	18 12:45~ 担当: 有井	19	20 休館日
21 15:45~ 担当: 水口	22	23	24	25	26	27
28	29 祝日営業	30 休館日				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 祝日営業	4 祝日営業
5 祝日営業	6 祝日営業	7 13:00、19:00 担当: 今井・有井	8	9 12:45~ 担当: 有井	10 休館日	11
12	13	14 13:00、19:00 担当: 今井・有井	15	16 12:45~ 担当: 有井	17	18
19	20 休館日	21 13:00、19:00 担当: 今井・有井	22	23 12:45~ 担当: 有井	24	25
26	27	28	29	30	31 休館日	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 13:00、19:00 担当: 今井・有井	5	6 12:45~ 担当: 有井	7	8
9	10 休館日	11 13:00、19:00 担当: 今井・有井	12	13 12:45~ 担当: 有井	14	15
16	17	18 13:00、19:00 担当: 今井・有井	19	20 休館日	21	22
23	24	25	26	27 12:45~ 担当: 有井	28	29
30 休館日						

「休館日」

- ・毎月10日・20日・月末最終日は休館日です。
- ・休館日は手続き等できませんのでご了承下さい。
- 「届出等」
- ・休会→前月の10日までの受付となります。(休会費¥1,100)
- ・退会→当月の10日までの受付となります。
- ・コース変更→前月10日までの受付となります。(手数料¥330)
- ※退会手続きは、お電話では受付しておりません。
- HPからお手続きを頂くか、9日までに窓口にてお手続き下さい。

「振替制度」

- 何らかの理由により、練習を欠席された場合は、振替として別のクラスに参加することができます。
- ・振替は月1回まで利用できます。(週2回コースは2回まで)
- ・振替期間は翌月末までとなります。
- ・お休みまたは振替を希望される場合は、プログラム開始前までにお電話にてご連絡下さい。

2024年 成人ピラティススクール スケジュール

<担当> 火 阿閉 / 水 石黒 / 木 石黒 / 土 週替わり(阿閉・石黒)

4月

<4月使用ツール>		火:フォームローラー、水:スライディングディスク 木:バランスクッション、土:石黒(ポイント①)、阿閉(ストレッチーズ)				
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 12:45~	5	6 11:30~ 担当:石黒
7	8	9 10:15~ 19:15~	10 休館日	11 12:45~	12	13 11:30~ 担当:阿閉
14	15	16 10:15~ 19:15~	17 19:15~	18 12:45~	19	20 休館日
21	22	23 10:15~ 19:15~	24 19:15~	25	26	27 11:30~ 担当:阿閉
28	29 祝日営業	30 休館日				

5月

<5月使用ツール>		火:小ボール、水:バランスクッション 木:フォームローラー、土:石黒(ポイント②)、阿閉(大ボール)				
日	月	火	水	木	金	土
			1 19:15~	2 12:45~	3 祝日営業	4 祝日営業
5	6 祝日営業	7 10:15~ 19:15~	8 19:15~	9 12:45~	10 休館日	11 11:30~ 担当:阿閉
12	13	14 10:15~ 19:15~	15 19:15~	16 12:45~	17	18 11:30~ 担当:阿閉
19	20 休館日	21	22	23	24	25 11:30~ 担当:石黒
26	27	28 10:15~ 19:15~	29	30	31 休館日	

6月

<6月使用ツール>		火:バランスクッション、水:バンド 木:オレンジボール、土:石黒(ポイント③)、阿閉(小ボール)				
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 19:15~	6 12:45~	7	8 11:30~ 担当:阿閉
9	10 休館日	11 10:15~ 19:15~	12 19:15~	13 12:45~	14	15 11:30~ 担当:阿閉
16	17	18 10:15~ 19:15~	19 19:15~	20 休館日	21	22 11:30~ 担当:石黒
23	24	25 10:15~ 19:15~	26 19:15~	27 12:45~	28	29
30						休館日

«休館日»
 ・毎月10日・20日・月末最終日は休館日です。
 ・休館日は手続き等できませんのでご了承下さい。
 «届出等»
 ・休会→前月の10日までの受付となります。(休会費¥1,100)
 ・退会→当月の10日までの受付となります。
 ・コース変更→前月末日までの受付となります。(手数料¥330)
 ※各種手続きは、フロントで受付。休会・退会は、HPでも受付しております。

«振替制度»
 何らかの理由により、練習を欠席された場合は、振替として別のクラスに参加することができます。
 ・振替は月1回まで利用できます。(週2回コースは2回まで)
 ・振替期間は翌月末までとなります。
 ・お休みまたは振替を希望される場合は、プログラム開始前までに電話にてご連絡下さい。