



7月イベント



日	月	火	水	木	金	土
 ACE ONE 選べるチケット配布日は 7/11(金)		1 プール利用DAY  スタジオ/ジム 会員対象	2 燃焼トレ ヒールタッチ クランチ 50回 10pt	3 キックパンチEX 19:30~20:30 サークット トレーニング 	4 プールビギナーさん！ おすすめレッスン 水中 ウォーキング 10:15~ ※全会員対象	5 家族 プール開放 10:00~11:00  10pt 男性の日
6 休館日	7 ハワイアンフラ 10:15~11:15  10pt 女性の日	8 スタジオ利用DAY  ジム/プール 会員対象	9 お友達・ご家族招待DAY  川崎幼稚園 10:00~11:00	10 特別営業日 10:00~21:45 終日 全レッスン ありません	11 寝たまま揺らすだけ！ 簡単な体操♪ ゆらリズム体操 無料体験会 10:30~11:30 講師/鈴木アキコ どなたでも参加OK	12 家族 プール開放 10:00~11:00 
13 日曜営業 9:00~13:00	14 ハワイアンフラ 10:15~11:15 	15 休館日	16 体幹トレ マウンテン クライマー 50回 10pt	17 キックパンチEX 19:30~20:30  10pt 女性の日	18 寝たまま揺らすだけ！ 簡単な体操♪ ゆらリズム体操 無料体験会 10:30~11:30 講師/鈴木アキコ どなたでも参加OK	19 家族 プール開放 10:00~11:00 
20 休館日	21 傘海の日 ■休講案内■ パワーヨガ (薬科IR) 19:30~20:30	22 ジム利用DAY  スタジオ/プール 会員対象	23 休館日	24 キックパンチEX 19:30~20:30 	25  男性の日 10pt	26 家族 プール開放 10:00~11:00 
27 日曜営業 9:00~13:00  10pt 女性の日	28 ハワイアンフラ 10:15~11:15 	29 終日 ジム内 マッサージ機 開放日 ジュニアスイミング夏季教室 8:40~9:40 9:45~10:00にかけて駐車場の混雑が予想されます	30 腹筋トレ 水中 シザースラン 3分間 10pt	31 キックパンチEX 19:30~20:30	川崎幼稚園水泳教室 10:00~11:00 7月9日(水)	

誰でも参加OK！

~ゆらリズム体操~
無料体験会

7月11日・18日(金) 10:30~11:30

講師/鈴木 アキコ

【お申込み方法】

館内ポスター掲載のQRコードまたは電話番号にて
講師への直接申込みとなります

定員 15名 (お早めにご予約下さい)

寝たまま
ゆらすだけ！
こんな簡単な体操
はじめて♪

18:00~終日

プール全面フリーレーン使用可能日

7月5日(土)・26日(土)

今月のアルミ缶回収は

3日(木) 17日(木)

20本で10pt



アルミ缶