11月イベント

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 サーキット トレーニング Wポイント	3  お友達・ご家族 招待DAY	4 ストレッチと食育 10:15-11:15 リセットポールケア 11:30-12:15	5  男性の日 10pt	6 水中ウォーキング 11:15-12:00 ※全会員対象	7 家族 プール開放 10:00~11:00  女性の日 10pt
8 日曜営業 9:00~13:00	9 ハワイアンフラ 10:15-11:15 	10  スタジオ 利用DAY ジム/プール 会員対象	11 リセットポールケア 11:30-12:15 ACE ONE 選べるチケット 配布日	12  アルミ缶 20本で10pt	13  ジム 利用DAY スタジオ/プール 会員対象	14 家族 プール開放 10:00~11:00 
15 休館日	16 ハワイアンフラ 10:15-11:15 	17  女性の日 10pt	18 ZUMBAアクア 19:30-20:30 ※全会員対象	19 アクアシェイプ 10:15-11:00 ※全会員対象	20 ジム内 マッサージ器 開放日	21 休館日
22 日曜営業 9:00~13:00	23 休館日	24  プール 利用DAY スタジオ/ジム 会員対象	25 ストレッチと食育 10:15-11:15 リセットポールケア 11:30-12:15  男性の日	26  アルミ缶 20本で10pt	27  女性の日 10pt	28 家族 プール開放 10:00~11:00 
29 休館日	30 ハワイアンフラ 10:15-11:15 					

11月～2月はヒートショック発生率が上昇する季節です！！

急激に朝晩の気温が下がり始めています。

プールご利用後はプールサイドでよく身体を拭いた状態で更衣室へお戻りください。

急激な温度変化による身体への負担を減らすことはできます。

スポーツクラブエースワンLINE公式アカウント　お友だち登録をお願い致します!!

休館日、レッスン予定やイベント情報、

健康関連動画の発信など、便利な機能がご利用いただけます!!

新アカウントのお友だち登録へのご協力をお願い致します。

※現在は旧アカウントはご利用いただけません。

ID検索　@688maaaq