

# 11月イベント

| 日                                                                                 | 月                                                                         | 火                                                                                                           | 水                                            | 木                                                            | 金                                                                        | 土                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                           | <p>今年もインソール販売会を行います<br/>ひざ・腰の不調は足首から下の歪みが原因かも…</p> <p><b>期間中 無料精密検査で</b><br/>身体の歪みや不調の原因を<br/>探してみませんか？</p> |                                              |                                                              |                                                                          | <p>1 特別営業日<br/>(時短営業)<br/>10:00~17:00<br/>家族プール開放<br/>はありません</p> |
| 2                                                                                 | 3                                                                         | 4                                                                                                           | 5                                            | 6                                                            | 7                                                                        | 8                                                                |
| 休館日                                                                               | <p>3 文化の日<br/>■休講案内■<br/>リフレッシュヨガ<br/>(齋藤IR)<br/>11:30~12:30<br/>10pt</p> | <p>4 休講振替レッスン<br/>(10/3休講分)<br/>ヨ ガ<br/>(齋藤IR)<br/>11:30~12:30</p>                                          | <p>5 男性の日<br/>10pt</p>                       | <p>6 キックパンチEX<br/>19:30~20:30</p>                            | <p>7 女性の日<br/>10pt</p>                                                   | <p>8 家族<br/>プール開放<br/>10:00~11:00</p>                            |
|                                                                                   |                                                                           |                                                                                                             |                                              | <p>First one オーダーメイドインソール販売会<br/>11/6 (木) ~ 11/8 (土) 3日間</p> |                                                                          |                                                                  |
| 9                                                                                 | 10                                                                        | 11                                                                                                          | 12                                           | 13                                                           | 14                                                                       | 15                                                               |
| <p>日曜営業<br/>9:00~13:00</p>                                                        | <p>10 脚力UPトレ<br/>フロントランジ<br/>50回<br/>10pt</p>                             | <p>11 選べるチケット<br/>配布日<br/>TICKET</p>                                                                        | <p>12 ジム<br/>利用DAY<br/>スタジオ/プール<br/>会員対象</p> | 休館日                                                          | <p>14 ■休講案内■<br/>水中ウォーキング<br/>10:15~11:00<br/>水中健康体操<br/>14:10~15:00</p> | <p>15 家族<br/>プール開放<br/>10:00~11:00<br/>男性の日<br/>10pt</p>         |
| 16                                                                                | 17                                                                        | 18                                                                                                          | 19                                           | 20                                                           | 21                                                                       | 22                                                               |
| 休館日                                                                               | <p>17 ハワイアンフラ<br/>10:15~11:15<br/>10pt<br/>女性の日</p>                       | <p>18 スタジオ<br/>利用DAY<br/>ジム/プール<br/>会員対象</p>                                                                | <p>19 燃焼トレ<br/>エアロバイク<br/>30分間<br/>10pt</p>  | <p>20 キックパンチEX<br/>19:30~20:30</p>                           | <p>21 プール<br/>利用DAY<br/>スタジオ/ジム<br/>会員対象</p>                             | <p>22 家族<br/>プール開放<br/>10:00~11:00</p>                           |
| 23                                                                                | 24                                                                        | 25                                                                                                          | 26                                           | 27                                                           | 28                                                                       | 29                                                               |
| <p>※勤労感謝の日<br/>日曜営業<br/>9:00~13:00</p>                                            | <p>24 ※振替休日<br/>ハワイアンフラ<br/>10:15~11:15</p>                               | 休館日                                                                                                         | <p>26 お友達・ご家族<br/>招待DAY<br/>※会員同伴</p>        | <p>27 キックパンチEX<br/>19:30~20:30<br/>10pt<br/>女性の日</p>         | <p>28 体幹トレ<br/>マウンテン<br/>クライマー<br/>50回<br/>10pt</p>                      | <p>29 家族<br/>プール開放<br/>10:00~11:00<br/>18:00~<br/>プール全面利用可</p>   |
| 30                                                                                | <p>今月のアルミ缶回収は<br/>11月6日(木)<br/>20日(木)<br/>20本で10pt</p>                    |                                                                                                             |                                              | <p>土曜日(18:00~)<br/>プール全面フリーレーン使用可能日<br/>11月29日(土)</p>        |                                                                          |                                                                  |



## 11月~2月はヒートショック発生率は上昇する季節です!!



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ができます。