

2月11日(土・祝)		レッスンに関するお知らせ		
スタジオ		プール		
10:00		10:00	<p>〔レッスン参加に際して〕 レッスンには予約制とさせていただきます。 レッスン参加ご希望の際はフロント、又はスタッフまでお申し付けください。</p> <p>レッスン開始10分以上経過してのご参加は怪我に繋がる恐れもございますのでご遠慮くださいませ。</p> <p>〔2月11日のプログラム〕</p> <p>〔スタジオ〕 「リンパフィットネス」・・・ リンパの流れをスムーズにして体調改善、冷え・むくみの改善、免疫力のある身体作りをしていきましょう！</p> <p>「HIPHOP」・・・ 基本のリズムどりや簡単なステップなどをメインにレッスンをしていきます。初めての方でも安心して受講できます。</p> <p>「始めての方のパワーヨガ」・・・ パワーヨガってきつい？難しい？そんな不安を解消します！ 動きを覚えてしまえば、全身の引き締め、柔軟性、心肺機能、持久力アップに効果があります。</p> <p>〔プール〕 「水中ウォーキング」・・・ 水の抵抗、水圧、浮力を活かして、楽しくウォーキングしましょう！！</p> <p>「始めての方のプール」・・・ 水慣れ、浮き身、バタ足、息継ぎなどどなたでもご参加いただけます。</p>	
15		15		
30		30		
45		45		
11:00		11:00		
15		15		
30		30		
45		45		
12:00		12:00		
15		15		
30		30		
45		45		
13:00	13:00(45)〔谷口〕 リンパフィットネス			13:00
15				15
30				30
45			45	
14:00	14:00(45)〔Arty〕 HIPHOP	14:00(30)〔品田〕 パーソナルスイム 1回 ¥ 3675 定員1名	14:00	
15			15	
30			30	
45			45	
15:00	15:00(45)〔tae〕 初めての方の パワーヨガ	14:30(30)〔品田〕 パーソナルスイム 1回 ¥ 3675 定員1名	15:00	
15			15	
30			30	
45			45	
16:00			16:00	
15			15	
30			30	
45			45	
17:00		17:00(30)〔藤本〕 初めての方のプール	17:00	
15			15	
30			30	
45			45	
18:00			18:00	
15			15	
30			30	
45			45	
19:00			19:00	
15			15	
30			30	
45			45	
20:00			20:00	
15			15	
30			30	
45			45	
21:00			21:00	
15			15	
30			30	

2月11日は建国記念日(祝日)のため
 営業時間が変わります。
 営業時間 10:00から20:00まで
 ジム・プールのご利用は19:30とさせていただきます。
 お間違いのないよう、お気をつけください。

スポーツクラブNASロイトン倶楽部

毎月 第3 月曜は休館日です

2月の休館日

2月20日です

営業時間

月曜～土曜日	10:00～22:00
日曜日・祝日	10:00～20:00

ジム・プール利用は 閉館時刻の30分前までです。