



10月イベント



日	月	火	水	木	金	土
 今月のアルミ缶回収は 10月2日(木) 16日(木) 20本で10pt			1  ジム 利用DAY スタジオ/プール 会員対象	2 キックパンチEX 19:30~20:30 	3 ギャラリー スペースにて スイミング用品 販売会 11:00~18:00	4 家族 プール開放 10:00~11:00 18:00~ プール全面利用可
5 休館日	6 ハワイアンフラ 10:15~11:15 サークット トレーニング Wポイント	7  女性の日 10pt	8 脚力UPトレ ステップ昇降 3分間 10pt 川崎幼稚園水泳教室 10:00~11:00	9 キックパンチEX 19:30~20:30 	10 休館日	11 家族 プール開放 10:00~11:00 選べるチケット 配布日 
12 日曜営業 9:00~13:00	13 ※スポーツの日 ■休講案内■ リフレッシュヨガ (齋藤IR) 11:30-12:30	14  スタジオ 利用DAY ジム/プール 会員対象	15  男性の日 10pt	16 キックパンチEX 19:30~20:30 	17  女性の日 10pt	18 家族 プール開放 10:00~11:00 
19 休館日	20 ハワイアンフラ 10:15~11:15 	21 休講振替レッスン (10/13休講分) ヨガ (齋藤IR) 11:30-12:30	22  お友達・ご家族 招待DAY 川崎幼稚園水泳教室 10:00~11:00	23 特別営業日 10:00~21:45 レッスンは 全て休講です	24  プール 利用DAY スタジオ/ジム 会員対象	25 10pt 家族 プール開放 10:00~11:00 18:00~ プール全面利用可
26 日曜営業 9:00~13:00	27  女性の日 10pt	28 終日 ジム内 マッサージ機 開放日	29 休館日	30 キックパンチEX 19:30~20:30 	31 体幹トレ プランク 1分間 10pt	



ヨガを通じて、軽やかな自分になれる時間をお届けします！
 食事や健康のお話もお気軽にどうぞ♪

10月~新プログラムスタート!!

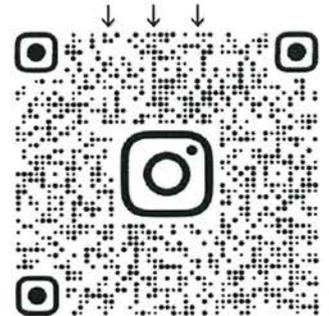
■月曜日■ 11:30~12:30

リフレッシュヨガ※10/6(月)~スタート

■金曜日■ 10:15~11:15

リラックスヨガ※10/3(金)~スタート

Instagramはこちらから



@MIINAYOGA

担当インストラクター
齋藤 美奈
 (さいとう みな)
 牧之原市出身/在住