

【アウトドア7月スケジュール】

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	イベント
					9:00~10:00 インドアバイク	21日(日) サイクリング 9:00~13:00頃
	■7月スイムレッスン※中書島伏見港 12日(金)AKI・19日(金)26日(金)河野・30日(火)山本 ■日曜日 ビジター可能 ※レッスン料3000円(保険・ロッカーシャワー利用料含む) ■休講・変更 15日(月)コンディショニング 休講				10:15~11:30 ランニング	
15:30~16:30 コンディショニング 15 休講						
	20:30~21:30 スイムレッスン 30	19:30~20:30 インドアバイク		20:30~21:30 スイムレッスン 12.19.26		

少ない	運動量	多い
レベル1	レベル2	レベル3

■CORNEZ月会費

10,800円(税込)すべてのレッスンを受講できます。

■レッスン予約

セミパーソナル制のため個別メニューの調整上、レッスン参加のご連絡いただくと幸いです。

※当日参加可能

【オプション】

※はじめてのレッスン受講時は予約をお願いします

■パーソナルトレーニング 1時間

メンバー 6,480円(税込) ビジター8,640円(税込)

【ヨガ7月スケジュール】

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:30~11:45 マインドフルネス ヨガ mayumi 15 休講	10:30~11:45 タイ式ヨガ ルーシーダットン airi	10:15~11:30 ハタヨガ ◎ kumi		10:15~11:30 アーユルヴェ ティックヨガ shuko	10:45~12:00 モーニングヨガ mayumi	
		18:00~19:15 ボディアライメン ト◎ kumi	19:00~20:15 ベーシック フロー kumi 25 休講		13:00~14:15 ハタヨガ megumi 6.27 代行	

少ない	運動量	多い
レベル1	レベル2	レベル3
	レベル4	レベル5
		◎→マタニティOK

フリーパス10800円(税込)

4回券 8800円(税込)有効期限2ヶ月→1回2200円 8回券 16800円(税込)有効期限4ヶ月→1回2100円 ドロップイン 2500円(税込)

体験 1回1000円

入会金 3000円→体験した日に入会の場合は入会金無料

代行・休講

15日(月)マインドフルネスヨガ休講

25日(木)ベーシックフロー休講

6.27日(土)ハタヨガ代行 megumi→mayumi