

【アウトドア8月スケジュール】

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	イベント
	<p>■8月スイムレッスン※中書島伏見港</p> <p>6日(火)河野・20日(火)AKI・27日(火)河野</p> <p>■日曜日</p> <p>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)</p> <p>■休講・変更</p> <p>10日(土)12日(月)19日(月)休講</p>				<p>9:00~10:00</p> <p>インドアバイク</p> <p>10日休講</p>	
					<p>10:15~11:30</p> <p>ランニング</p> <p>10日休講</p>	
15:30~16:30						
コンディショニング						
12日19日休講						
	20:30~21:30	19:30~20:30				
	スイムレッスン	インドアバイク				
	6.20.27					

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けると幸いです。

※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8月スケジュール】

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:30~11:45	10:30~11:45	10:15~11:30		10:15~11:30	10:45~12:00	
マインドフルネス	タイ式ヨガ	ハタヨガ◎		アーユルヴェ	モーニングヨガ	
ヨガ	ルーシーダットン	kumi		ティックヨガ	mayumi	
mayumi	airi			shuko		
	20.27代行					
		18:00~19:15			13:00~14:15	
		ボディアライメン			ハタヨガ	
		ト◎			megumi	
		kumi			3代行	
			19:00~20:15			
			ベーシック			
			フロー			
			kumi			

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

3日(土)ハタヨガmegumi→mayumi

20.27日(火)ルーシーダットンairi→mayumi

8月10日(土)から16日(金)までお盆休みのため全クラス休講