

【アウトドア9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	
	■9月スイムレッスン※中書島伏見港 7日(土)10日(火)河野・17日(火)28日(土)AKI					
	■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)				10:15~11:30 ランニング	
	■休講・変更 16・23コンディショニング休講					
15:30~16:30 コンディショニング 16・23休講						
	20:30~21:30 スイムレッスン 10・17	19:30~20:30 インドアバイク			20:30~21:30 スイムレッスン 7・28	

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9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	10:30~11:45 タイ式ヨガ ルーシーダットン airi 3日代行	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		13:00~14:15 ハタヨガ megumi 14日休講	

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

10月より消費税率変更のため変更アリ

代行・休講

3日(火)ルーシーダットンairi→mayumi

14日(土)ハタヨガmegumi→休講