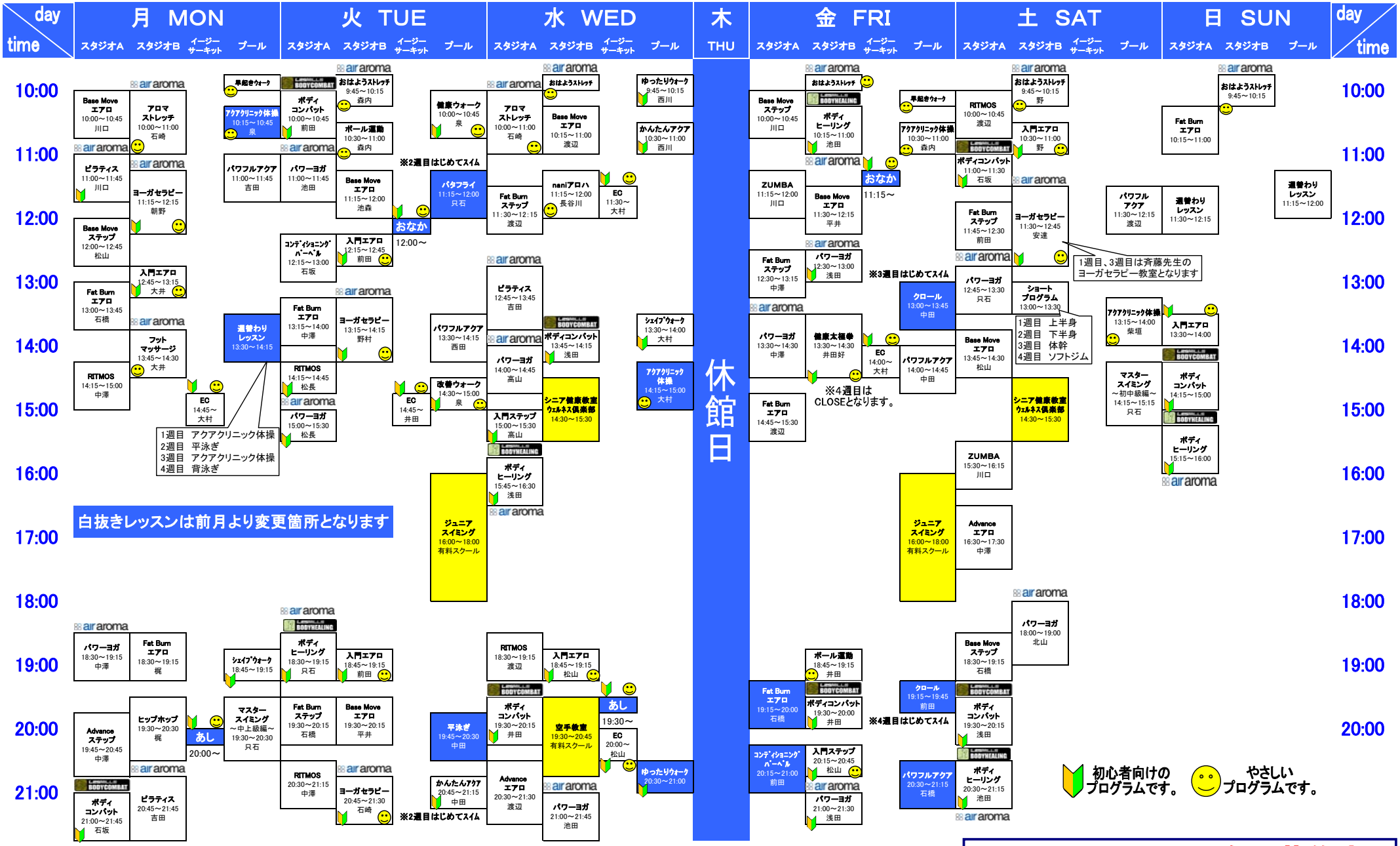


# 2010.8 LESSON PROGRAM

## レッスンプログラム

■目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
■プログラム開始後の参加はお断りさせていただいております。
■祝日のプログラムは日曜日の内容となります。
■スタジオ・プールにおきまして、ドリンク等を持ち込む際は、ペットボトル等に入れることをお勧めします。(フタなしの容器はご遠慮ください)
■都合によりプログラム・インストラクターが変更になる場合がございます。
■プログラム・インストラクター変更は3Fにあります掲示板にてご確認ください。
■翌月のレッスンプログラムは毎月23日に発行します。

## スコールメール会員募集中!

携帯サイトからタイムスケジュールが確認できるようになりました。
また急なレッスン変更をメールでお知らせします。
①右のQRコードをカメラで読み取ってアクセス
②URLを入力してアクセスhttp://www.just.st/307728
TOPページのメール会員登録から空メールを送るだけ!
＊ドメイン指定をされている方はjust.st から受け取れるよう設定をお願いします。