

2021年度大人フィットネスカレンダー

2021年4月～6月

4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

6月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

7月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

8月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

9月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

当面の間は3ヶ月毎に更新とさせていただきます

【サインについて】

■ : 定休日(毎週金曜日) 臨時休館日

■ : 短縮営業日(9:30~19:00)

◆ご利用可能時間◆

◆オプション◆

| 会員種別 | 利用可能日 | 利用時間 | オプション | 料金(税込) | 内容 |
|-----------------|----------|--|-----------|-------------|---------------------------------------|
| レギュラー アンダー30 | 全営業日 | 全営業時間 | レンタルロッカー | 1,100円/月 | 自分専用のロッカーが利用できます。シューズや浴室セットなどご利用ください。 |
| デイトイム | 月~木 | 9:30~17:00 *月~木の祝日も利用いただけます | レンタルタオル | 1,375円/月 | レンタルタオル 大小2枚組です。ひと月使い放題はお得です。 |
| ナイト&ウィーク エンド | 全営業日 | (月~木)18:00~22:30 (土)17:00~21:00 (日・祝)15:00~19:00 | 水素水会員 | 1,100円/月 | 水素水がひと月飲み放題です。運動後にもお持ち帰りください。 |
| 学生 | 月~木 土 | (月~木)18:00~22:30 (土)17:00~21:00 | パーソナルレッスン | 2,200円/30分~ | 目的に合った指導をパーソナル指導いたします。ジム・プール・ご相談ください。 |
| パパママ | 営業日中 月4回 | 全営業時間 | | | |

◆各種届出書提出期限◆

※休館日の場合は、前営業日まで

※受付時間は、閉館60分前まで

退会届 ... 退会する月の10日まで

休会届 ... 希望する前月10日まで

コース変更届 ... 希望する前月10日まで

◆営業時間◆ 火~金 ... 9:30~22:30

土 ... 9:30~21:00

日・祝 ... 9:30~19:00

◆休館日◆ ...

毎週金曜日・施設点検日・お盆
年末年始 特別休館日 等



中野哲学堂公園前

アリススポーツクラブ



〒165-0024

東京都中野区松が丘1-33-15

TEL:03-5942-8180