

# 2023年度大人フィットネスカレンダー

## 2023年10月～12月

10月 祝日短縮営業: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	31				

11月 祝日短縮営業:23(木)  
休館日:15(水)16(木)

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		

12月 特別短縮営業:28(木)  
休館日:29(金)～31(日)

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						

1月 休館日:1(月)～3(水) 祝日短縮営業:8(月)	2月 日短縮営業:12(月)	3月 祝日短縮営業:20(水)
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土

3ヶ月毎に更新とさせていただきます

21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	17 18 19 20 21 22 23
28 29 30 31	25 26 27 28	24 25 26 27 28 29 30
		31

△	: 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	トレーニングシューズ等を置いておく専用ロッカーとしてご利用いただけます。
デイトイム	月～木	9:30～17:30 *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。
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	1,080円/月	水素水をひと月飲み放題です。
学生	月～木 土	(月～木)18:00～22:30 (土)18:00～21:00	パーソナルレッスン	2,200円/30分～	目的に合ったトレーニングをご指導いたします。ご相談ください。
パパママ	月4回	全営業時間			

※月会費引落の際に、光熱費協力金(550円)が追加されます。ご了承ください。

◆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25日まで  
コース変更届 … 希望する前月25日まで

◆営業時間◆  
月～木 … 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



ALICE  
SPORTS CLUB

〒165-0024  
東京都中野区松が丘1-33-15  
TEL : 03-5942-8180