

# 2022年度大人フィットネスカレンダー

## 2022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

祝日短縮営業:3(火)～5(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	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
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

3ヶ月毎に更新とさせていただきます

：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。
デイトタイム	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			

◆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



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