

～クラブエイブル インフォメーション～

—2011年10月～2012年3月の練習会スケジュール—

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

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

白・・・代々木会場 14:30～16:00 (10月～1月の金曜日)

白・・・代々木会場 15:30～17:00 (10月～1月の土曜日)

黄・・・ススム会場 11:30～13:00 (2月～3月の金曜日)

黄・・・ススム会場 10:30～12:00 (2月～3月の土曜日)

代々木会場「国立代々木競技場インドア50」
東京都東京都渋谷区神南2-1-1
JR山手線原宿駅徒歩7分

ススム会場「ススムアクアスクール」
東京都練馬区西大泉1-23-1
西武池袋線保谷駅徒歩12分

- へ
こ
案
内
▽
- ※受付で会員証をご提示下さい（提示がないと入場できない場合があります）
 - ※各会場へ直接のお問い合わせはご遠慮下さい
 - ※開始時間の10分前までにご集合下さい
 - ※原則として事前の予約制ですが、継続してレッスンを受けている方は事前に欠席の連絡をして下さい。

もうひと泳ぎ
したい方は

もう少し泳ぎたい、丁寧にフォームチェックをしたい、そんな方は…
エイブルアクアフィットネスアカデミーのスイミングレッスンがオススメ
水曜日18:00～ 19:00～ 金曜日19:00～ 土曜日10:00～ 日曜日11:00～
1レッスン¥2100（クラブエイブル会員価格）で受講できます！
（目黒区八雲3-12-10 問合せ03-3718-9666）

ナチュラルスイミングDVD好評発売中！

ウォーミングアップドリル 会員価格¥1,600(税込) 通常価格¥3,200(税込)ー約15分ー

ナチュラルスイミングー基礎編ー 会員価格¥2,100(税込) 通常価格¥4,200(税込)ー約35

お申し込み・お問い合わせ クラブエイブル事務局 高野恒久

〒180-0001東京都武蔵野市吉祥寺北町1-19-6 TEL 090-4958-0181 FAX 0422-23-0886

【E-MAIL】 clubable@aspweb.co.jp

【blog】 http://clubable.livedoor.biz/