

日	月	火	水	木	金	土
	1 歩俱樂部	2	3	4	5	6 MIZUNO アワード
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 ★ JACCS				

日	月	火	水	木	金	土
5/5「菖蒲の湯」を お楽しみください。			1	2	3 祝日営業	4 祝日営業
5 	6	7	8	9	10	11
12 	13 歩俱樂部	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 	27 JACCS	28	29	30	31 ★	



めざまし体操開催予定日
・パティオお買い物広場

日曜日 7:00~7:30
・誰でも参加可(無料)

日	月	火	水	木	金	土
1 	梅雨時期は気圧や寒暖差、湿度等の影響により、心身の不調を来しやすくなります。規則正しい生活と食事を心がけましょう！					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 JACCS	28	29
30 ★						

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 JACCS	30	31 ★			



「のどが渇いた」と感じた時、体はすでに脱水状態になりかけています。そうなる前に、意識的に水分補給をしましょう！高温下や運動中は発汗量が増えるため前後での水分補給が大切です。

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 JACCS	27	28	29	30	31 ★

日	月	火	水	木	金	土
1 	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 	16 振替営業	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 JACCS	28
29	30 ★ ゴルフレッスン					

プールろ材交換工事について <予定期間> 8月1日(日)~16日(金) 予定



それに伴い、8月16日(金)はプール利用ができません。プール利用会員は、ご利用可能時間帯にてマシンジム利用可とします。また、9月16日(月)は特別営業として、9:00~19:00の間、会員種別に関係なく施設をご利用いただけます。詳細等につきましては、期日が近づきましたら別途ご案内いたします。

※都合により休館日・イベント等の予定を変更する場合がございます。事前にクラブ内に掲示いたしますのでご確認ください。

※大人スイミングレッスンは、大人スイミングレッスンカレンダー(プールサイド掲示板にて案内)に準じて行います。

休館日 スクール入運行なし ○ 退会届出締切日 ☆ 休会届出締切日(休会は翌月分) JACCS会費口座振替日