

スクール日程表（2020年7月～2020年10月）

7月

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

10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 休	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

7月度	第11期後半 6/29～7/26	■振替期限 10月3日（土）
8月度	第12期前半 7/27～8/30	■振替期限 11月1日（日） ■口座振替日 ●7/28（火）
9月度	第12期後半 8/31～10/3	■振替期限 12月3日（木） ■口座振替日 ●8/28（金）
10月度	第13期前半 10/4～11/1	■振替期限 1月7日（木） ■口座振替日 ●9/28（月）

4週の内2回まで無料で振替が可能です。
3回目以降は振替1回につき330円の振替手数料が掛かります。
※休はレッスン休講日です
※予定は変更になる場合がございます。
※移動・休会などの引落に関する各種手続きは各期（前半・後半）開始前の毎月13日までにお願いいたします。

熱中症にご注意ください！熱中症の予防・対策

・水分、塩分をこまめに取りましょう

水分補給はのどの渇きを感じる前にこまめに行ってください。レッスンが始まる前にも水分を補給しておきましょう。水だけでなく塩分も補給できるスポーツドリンクが望ましいです。

・体調が悪くなったら無理せず休みましょう

めまい、立ち眩み、手足の痺れや痙攣は熱中症の症状です！すぐにスタッフへお知らせ頂き涼しい場所で体を冷やしましょう。また、寝不足・二日酔いなど体力が低下しているときは熱中症にかかりやすくなりますのでご注意ください。マスクをつけての運動も熱中症リスクを高めます。