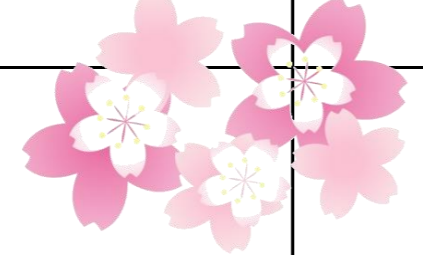



入場料(820円)のみ充実したレッスンに参加できます! **15~30分程度の無料レッスン!**  
 ~予約は不要です。お時間になったらお集まり下さい~



# 4月無料レッスンスケジュール **無料**

	火		水		木		金		土		日	
	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
午前	10:10~ 爽快ストレッチ 塚原	10:50~ アクアウォーキング 佐藤	10:10~ ストレッチポール 望月		10:10~ 爽快ストレッチ 佐藤		10:10~ 爽快ストレッチ 佐藤		10:10~ ストレッチポール 塚原		10:10~ 爽快ストレッチ 佐藤	
	13:30~ お腹すっきり	14:10~ フィンスイミング 佐藤		14:10~ アクアピクス 横山	13:30~ ストレッチポールで姿勢改善 望月		13:30~ お腹すっきり	14:10~ アクアウォーキング 佐藤	13:30~ ストレッチポールで姿勢改善 塚原	14:10~ 初めて3泳法 佐藤	13:30~ バランスボールでシェイプアップ 望月	 14:15~ ウォーキング&コンディショニング 佐藤
午後	18:50~ バランスボール① 15分間	19:45~ 4泳法 佐藤	18:50~ サーキット① 15分間		15:00~ 20分間 アクアウォーキング 西田		19:00~ NEW ツールトレーニング 望月	19:45~ フィンスイム 西田	19:00~ NEW パーツトレーニング 塚原		19:30~ マスターズ 佐藤	
	19:10~ バランスボール② 20分間		19:10~ サーキット② 20分間									
夜間												

**火曜・水曜の夜のレッスン**  
 ① レベル:★ 18:50~19:05  
 ② レベル:★★ 19:10~19:30  
 ※①は初めての方、大歓迎です!

4月 7日(土) 平泳ぎ  
 14日(土) クロール  
 21日(土) 背泳ぎ  
 28日(土) 平泳ぎ

**●ゼロから始める水泳教室**  
 4月14日(土) 14:45~15:15  
 4月28日(土) 14:45~15:15