

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~



# 6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	10:50~ アクアウォーキング	10:10~ ストレッチポール		10:10~ 爽快ストレッチ		10:10~ 爽快ストレッチ		10:10~ ストレッチポール		10:10~ 爽快ストレッチ		
	塚原	佐藤	望月		佐藤		望月		塚原		佐藤		
午後	13:30~ お腹すっきり	14:10~ フィンスイミング		14:10~ アクアピクス	13:30~ ストレッチポールで姿勢改善		13:30~ お腹すっきり	14:10~ アクアウォーキング	13:30~ ストレッチポールで姿勢改善	14:10~ 初めて3泳法	13:30~ バランスボールでシェイプアップ①		14:15~ ウォーキング&コンディショニング
	望月	佐藤		横山	望月	望月	塚原	佐藤	塚原	望月	望月	佐藤	
					20分間 15:00~ アクアウォーキング	西田							佐藤
										6月2日(土) 背泳ぎ 16日(土) クロール 23日(土) 平泳ぎ 30日(土) 背泳ぎ			
夜間	18:50~ バランスボールでシェイプアップ①	15分間	18:50~ サーキットトレーニング①	15分間	19:00~ ツールトレーニング		19:00~ パーツトレーニング						●ゼロから始める水泳教室 6月2日(土) 14:45~15:15 6月16日(土) 14:45~15:15
	19:10~ バランスボールでシェイプアップ②	20分間	19:10~ サーキットトレーニング②	20分間	望月	19:45~ フィンスイム	塚原		19:30~ マスターズ	佐藤			
	望月	佐藤	塚原		望月	西田							

※レッスン及び担当者は予告なく変更になる場合がございます。あらかじめご了承くださいませようお願い申し上げます。

20分間

6月2日(土) 背泳ぎ  
16日(土) クロール  
23日(土) 平泳ぎ  
30日(土) 背泳ぎ



●ゼロから始める水泳教室  
6月2日(土) 14:45~15:15  
6月16日(土) 14:45~15:15