

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~



2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~ 爽快ストレッチ	14:10~ フィンスイミング	13:30~ いすエクササイズ	14:10~ アクアピクス	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	14:10~ ウォーキング&コンディショニング	13:30~ ウォーキング&コンディショニング	14:15~ ウォーキング&コンディショニング
	20分間	塚原		望月	20分間	望月	塚原	佐藤	望月	佐藤	望月	佐藤
夜間	18:50~ バランスボールでシェイプアップ①	19:10~ バランスボールでシェイプアップ②	18:50~ サーキットトレーニング①	19:10~ サーキットトレーニング②	19:00~ ツールトレーニング	19:00~ パーツトレーニング	19:30~ マスターズ					
	15分間	20分間	15分間	20分間								
	望月	望月	塚原	塚原	望月	塚原	佐藤					

《レッスンのお知らせ》
 2月17日(日) 13:00~14:00 ※最終週でなく1週前倒しです
 「基本ウォーキング(望月)」レッスン開催の為、
 13:30~「バランスボールでシェイプアップ①(望月)」は
 休講とさせていただきます。

2月
 2日(土) クロール
 9日(土) 背泳ぎ
 16日(土) 平泳ぎ
 23日(土) クロール



《休館のお知らせ》
 2月24日(日)
 静岡マラソンが
 開催されるため休館とさせて
 頂きます。

**●ゼロから始める
 水泳教室**
 2月9日(土)
 14:45~15:15
 2月23日(土)
 14:45~15:15