

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~

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

《レッスンのお知らせ》
 10月28日(日) 13:00~14:00
 「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。

10月 6日(土) 平泳ぎ
 13日(土) クロール
 20日(土) 背泳ぎ
 27日(土) 休講

●ゼロから始める水泳教室
 10月13日(土) 14:45~15:15
 10月20日(土) 14:45~15:15