

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~



# 7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~	担当・内容変更 ストレッチポールで姿勢改善		14:10~	13:30~	NEW いすエクササイズ	13:30~	お腹すっきり	13:30~	ストレッチポールで姿勢改善	13:30~	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		14:10~ アクアウォーキング 佐藤	
					20分間 15:00~ アクアウォーキング 西田							
夜間	18:50~	15分間 バランスボールでシェイプアップ①	18:50~	15分間 サーキットトレーニング①	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 佐藤	●ゼロから始める水泳教室 7月14日(土) 14:45~15:15 7月28日(土) 14:45~15:15	
	19:10~		19:10~		20分間 バランスボールでシェイプアップ②		20分間 サーキットトレーニング②		望月			
	望月	19:45~ 4泳法 佐藤	塚原		望月	19:45~ フィンスイム 西田	塚原					

**《レッスンのお知らせ》**  
 毎月最終日曜日 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。

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