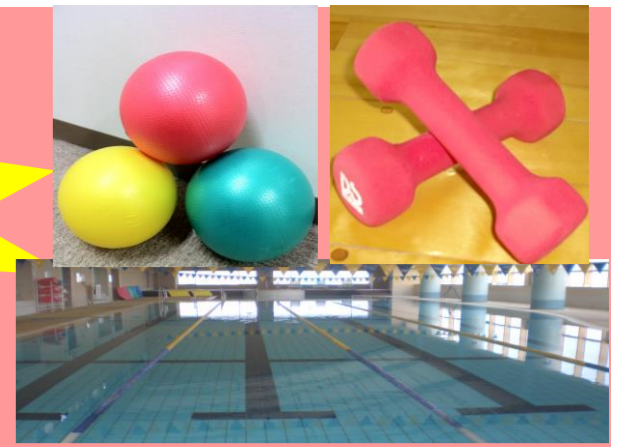


入場料(820円)のみ充実したレッスンに参加出来ます! 20~30分程度の無料レッスン!

~予約は要りません。お時間になったらお集まり下さい~

**無料**

# 11月無料レッスンスケジュール



	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	10:50~	爽快ストレッチ		ストレッチポール		爽快ストレッチ		ストレッチポール		爽快ストレッチ	
	塚原 20分間	アクアウォーキング 佐藤隆	鈴木		望月香		塚原		鈴木		塚原	
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	14:10~		14:10~	道具を使ったコアトレ		お腹すっきり	14:10~	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	
	望月香	フィンスイミング 佐藤隆	アクアビクス 横山		鈴木		望月香	アクアウォーキング 佐藤隆	塚原	初めて3泳法 佐藤隆	塚原	14:15~ ウォーキング&コンディショニング 佐藤隆
					20分間 アクアウォーキング 西田					11月 4日(土) 背泳ぎ 11日(土) 平泳ぎ 18日(土) クロール 25日(土) 背泳ぎ		
夜間	19:00~		19:00~		19:00~		19:00~					
	バランスボールでシェイプアップ	19:45~	サーキットトレーニング		道具を使って筋力UP	19:45~	道具を使ったコアトレ			19:30~		
	望月香	4泳法 佐藤隆	塚原		鈴木	フィンスイム 西田	鈴木			マスターズ 佐藤隆		

※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。ご承知置き下さい。

**●ゼロから始める水泳教室**  
11月11日(土) 14:45~15:15  
11月25日(土) 14:45~15:15