

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~ 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~ ストレッチポールで姿勢改善	14:10~ フィンスイミング		14:10~ アクアピクス	13:30~ いすエクササイズ		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
	塚原	佐藤		横山	望月	望月	佐藤	塚原	望月	佐藤	望月	佐藤	
					20分間 15:00~ アクアウォーキング	西田							
										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			
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	19:45~ フィンスイム	19:00~ パーツトレーニング		19:30~ マスターズ	●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			
	望月	望月	塚原	塚原	望月	西田	塚原	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