

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~

4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	10:50~	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	
		アクアウォーキング 20分間 大村										
午後	13:30~				13:30~		13:30~				13:30~	
	道具を使ったコアトレ	14:10~		14:10~	お腹すっきり		ストレッチールで姿勢改善	14:10~		14:10~	バランスボールでシェイプアップ	
	大村	フィンスイミング 望月	アクアピクス 横山		大村		佐藤隆	フィンスイミング 佐藤隆		初めて3泳法 望月	大村	14:15~ ウォーキング&コンディショニング 大村
							20分間	アクアウォーキング 大村				
夜間	19:00~		19:00~			19:30~		19:00~			19:30~	
	バランスボールでシェイプアップ 大村	19:45~	道具を使って筋力UP 大村	19:45~		フィンスイム 西田		道具を使ったコアトレ 佐藤隆		マスターズ 佐藤隆		
		4泳法 佐藤隆		クロール 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。

4月 1日(土) クロール
8日(土) 背泳ぎ
15日(土) 平泳ぎ
22日(土) クロール
29日(土) 背泳ぎ

●初級エアロ45分
◆4月8日(土) 11:00~11:45
◆4月25日(火) 13:30~14:15

●ゼロから始める水泳教室
4月基本姿勢編
◆4月8日(土) 14:45~15:15
◆4月22日(土) 14:45~15:15

- ストレッチング&リラクゼーション系
- 筋力トレーニング系
- 水中エクササイズ系
- スイミング系

