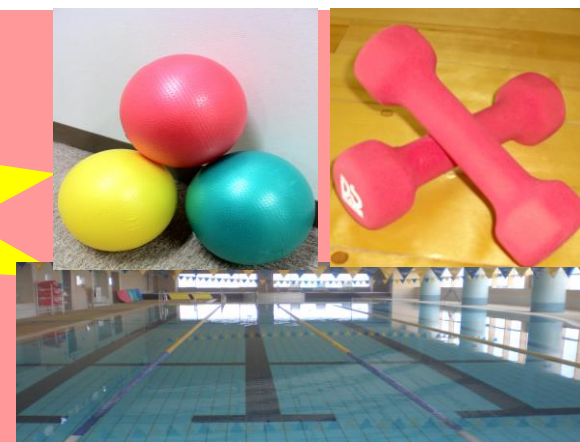


入場料(820円)のみ充実したレッスンに参加出来ます! 20~30分程度の無料レッスン!

~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**



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

※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。  
※火曜19:00~、金曜13:30~  
只今、調整中です。開始時には告知致します。

5月 6日(土) 平泳ぎ  
13日(土) クロール  
20日(土) 背泳ぎ  
27日(土) 平泳ぎ

●初級エアロ45分  
◆5月12日(金) 13:30~14:15  
◆5月27日(土) 11:00~11:45  
●ゼロから始める水泳教  
5月呼吸編 室  
◆5月13日(土) 14:45~15:15  
◆5月27日(土) 14:45~15:15