

入場料(830円)で お気軽に参加できるレッスンです♪～予約不要、お時間になったらお集まり下さい～

2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	10:45~	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	望月		望月	アクア ウォーキング	望月		塚原		宮原	12:00~
午後	13:30~		13:30~		13:30~		13:30~		13:30~	13:00~	13:30~	13:00~
	爽快 ストレッチ	14:10~	ストレッチポール で姿勢改善	14:10~	いすエクササイズ		お腹すっきり	14:10~	ストレッチポール で姿勢改善	スイム初心者 水泳の基本	バランスボールで シェイプアップ①	スノーケル① ベーシック
	20分間 塚原	フィンスイム	塚原	アクアビクス	望月		望月	アクア ウォーキング	塚原	クロールストローク 腕の動作	望月	スノーケル② 応用編
午後		14:30~		14:30~		15:00~		14:30~		14:30~		
		コンディショニング 痛みの緩和		コンディショニング 痛みの緩和		アクア ウォーキング	西田	コンディショニング 痛みの緩和	宮原	クロールプレス 呼吸	宮原	宮原
		宮原		宮原		西田		宮原	宮原	宮原		
夜間	18:50~		18:50~	19:00~	19:00~		19:00~					
	バランスボールで シェイプアップ①		サーキット トレーニング①	スイム初心者 水泳の基本	サーキット トレーニング②		サーキット トレーニング②					
	19:10~		19:10~	宮原	20分間 サーキット トレーニング②	望月	20分間 サーキット トレーニング②	望月	19:45~	20分間 サーキット トレーニング②	塚原	19:45~
	20分間 望月	19:45~	クロール チェック	19:45~	アクアビクス	19:45~	フィンスイム	19:45~	泳力アップ			
	宮原	宮原	塚原	塚原	西田	宮原	宮原	宮原	宮原			

●ゼロから始める水泳教室
取り止めとさせていただきます。

＜お知らせ＞
2月23日(日)
13:00~14:00
ウォーキングレッスン開催の為、
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。