

# バラエティレッスン H27. 8月

# スイムレッスン

火曜日

土曜日

20:10~		
4日	エアロビクスMiddle	山内
11日	初級エアロ45	鑄山
18日	佐藤道場	佐藤
25日	エアロビクスMiddle	山内

14:15~		
1日	ベリーダンス	古田
8日	ベリーダンス	古田
15日		
22日	脂肪燃焼エアロ	佐橋
29日	ベリーダンス	古田

【登録制スイム】複数受講可能(有料) 60分 4ヶ月更新

登録代	レッスン名	曜日	時間	担当	対象者	定員
各コース 2000円 (税別) 全15回	レベルアップ スイム (中級)	火	13:00~	安藤	クール・背泳ぎ 25M以上 泳げる方	各コース 15名
		火	19:30~	山田		
		金	10:00~	安藤		
	アドバンス スイム (上級)	火	10:00~	山田	4泳法 泳げる方	
		水	19:30~			
		金	13:00~			
4000円 (税別) 全15回	セミプライベート スイム	土	10:00~	山田	水泳初心者	5名

日曜日

日曜日

11:00~		
2日	ピラティス	岡
9日	ヨガ	山口
16日	ベリーダンス	古田
23日	ズンバ	マリオ
30日	ダイエットウォーキング	山田

14:00~		
2日	ヨガ	由良
9日	ヴィンヤサヨガ	太田
16日	ズンバ	MARINA
23日	チアダンス45	小山
30日	バレトン	桑原

【予約制スイム】1人1レッスンのみ(無料) 45分 4ヶ月更新

登録代	レッスン名	曜日	時間	担当	対象	定員
無料	のんびりスイム	木	10:00~	山田	肩・膝・腰痛を 抱えている方	各コース 10名
		水	10:00~	渡辺		
	水	13:00~	初級スイム		水泳初心者 水が怖い方	
	金	19:30~				

⇒中級・上級者の登録はご遠慮ください

⇒祝日はレッスン休講



はプールレッスンとなります(45分)

【当日先着順スイム】(無料) ※当日受付、10枚の札がなくなり次第受付終了

	レッスン名	曜日	時間	担当	対象者	定員
無料	初めてスイム	火	14:45~	柳生	水泳初心者	各コース 10名
		木	20:00~			

⇒火曜日祝日の場合はレッスン有

★その他詳細は、フロントまたはスタッフまでお尋ねください★