

バラエティレッスン H27. 10月

火曜日

20:10～		
6日	はじめてHIPHOP	西田
13日	エアロビクスMiddle	山内
20日	はじめてHIPHOP	西田
27日	ヨ ガ	山口

日曜日

11:00～		
4日	ピラティス初級	岡
11日	ヨガ	山口
18日	エアロビクスMiddle	山内
25日	ベリーダンス	古田

日曜日

14:00～		
4日	ヨ ガ	山口
11日	ヴィンヤサヨガ	太田
18日	ダイエットウォーキング	山田
25日	ズンバSTEP	マリオ



はプールレッスンとなります(45分)

バラエティアクア(10月のみ)

土曜日 11:15～

3日	金子
10日	安藤
17日	金子
24日	後藤
31日	柳生

スイムレッスン

【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	クロール・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

【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
	初級スイム	水	10:00～	渡辺	水泳初心者 水が怖い方	
		水	13:00～			
		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

【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★