

バラエティレッスン H28. 3月

スイムレッスン

火曜日

20:05~		
1日	ディスコフィットネス	古田
8日	中級エアロ50	湯本
15日	かんたんHIPHOP	西田
22日	中級エアロ50	湯本
29日	かんたんHIPHOP	西田

火曜日

21:00~		
1日		
8日	ヨガ&ピラティス30	湯本
15日		
22日	ヨガ&ピラティス30	湯本
29日		

金曜日

20:20~		
4日	ヨガ	岡
11日	ヨガ	山口
18日	ホテイコンディショニング	鋳山
25日	ヨガ	山口

☆新レッスン☆
ディスコフィットネス..
70年80年代のディスコミュージックを
使ったダンスレッスン(初級)です

日曜日

11:00~		
6日	休講	
13日	フラダンス	kuni
20日	バレトン	桑原
27日	HIPHOP	西田

日曜日

14:00~		
6日	ヨガ	山口
13日	ヴィンヤサヨガ	太田
20日	ズンバ	マリオ
27日	ディスコフィットネス	古田

★今月の変更★

曜日	時間	担当	変更箇所
火	20:05~		バラエティレッスン開始時間変更
火	21:00~	湯本	新レッスン(バラエティ) ヨガ&ピラティス30
金	20:20~		「インヤンヨガ」⇒「バラエティレッスン」

【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
		水	10:00~	渡辺		
	初級スイム	水	13:00~		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

【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★