

バラエティレッスン H28. 4月

スイムレッスン

火曜日

火曜日

【登録制スイム】複数受講可能(有料) 60分 4ヶ月更新

20:05~		
5日	ディスコフィットネス	古田
12日	中級エアロ50	湯本
19日	かんたんHIPHOP	西田
26日	中級エアロ50	湯本

21:00~		
5日		
12日	ヨガ&ピラティス30	湯本
19日		
26日	ヨガ&ピラティス30	湯本

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~		
3日	ズンバ45	マリオ
10日	ボクササイズ初級	石川
17日	ボクササイズ初級	石川
24日	HIPHOP	西田

14:00~		
3日	ダイエットウォーキング	山田
10日	ヨガ	山口
17日	ヴィンヤサヨガ	太田
24日	バレトン	桑原

 はプールのレッスンとなります

【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~				
	金	19:30~	初級スイム		水泳初心者 水が怖い方	

⇒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

★今月の変更★

曜日	時間	担当	変更箇所
金	20:20~	山口	「バラエティレッスン」⇒「ヨガ」新レッスン

【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★