

2024 **7** JULY

Lesson Schedule

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 予約開始日 10:00~10:45 ピラティス 〈工藤〉 この日のピラティスのみ 6/29から予約可	2 10:00~10:40 初級スイム(パタ) 〈田中〉	3 10:00~10:30 ベーシックエアロ 〈船橋〉	4 休館日	5 10:00~10:30 バーバルトレーニング 10:45~11:15 格闘技エクサ 〈近江〉	6
7	8 予約開始日 10:00~10:40 初級スイム(クロ) 10:50~11:30 初級スイム(背) 〈田中〉	9 10:00~10:45 ピラティス 〈工藤〉	10 13:40~14:20 初級スイム(平) 〈田中〉	11 休館日	12 10:00~10:30 アクアウォーキング 10:40~11:20 初級スイム(パタ) 〈田中〉	13
14 14:00~14:45 やさしいヨガ 〈道関〉	15 海の日 19:00閉館	16 10:00~10:45 脂肪燃焼エアロ 〈船橋〉	17 10:00~10:40 初級スイム(平) 〈田中〉	18 休館日	19 10:00~10:30 ダンバルトレーニング 〈濱谷〉	20
21	22	23	24	25 休館日	26	27
28	29	30	31			

7/1(月)予約開始となります。毎週月曜日に翌週のレッスンの予約が可能です。

7月20日(土)以降はプール繁忙期となり、監視スタッフ確保のため全てのレッスンを休講とさせていただきます。
ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。
なお、レッスンの再開は9月を予定しております。

レッスン参加費・定員

初級スイム	¥500	定員 7名
アクアウォーキング	¥300	定員 10名
格闘技エクサ	¥300	定員 20名
バーバルトレーニング	¥300	定員 10名
ダンバルトレーニング	¥300	定員 10名
ベーシックエアロ	¥300	定員 25名
脂肪燃焼エアロ	¥500	定員 25名
ピラティス	¥500	定員 20名
やさしいヨガ	¥500	定員 10名

- ◆各レッスン1週間ごとの予約になります。
- ◆参加費のお支払いは当日になります
- ◆プールレッスンは都度利用の場合、別途施設利用料¥340となります。
- ◆会議室・スタジオレッスンは15分前の入場にご協力をお願いします

お電話またはお近くのスタッフにお声がけ下さい



Wellness Park
むつ市ウェルネスパーク

☎0175-28-4341