

2021. 2 レッスン予定表

新型コロナウイルス感染拡大状況により急遽中止とさせて頂く場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	会議室レッスン 11:00~11:30 骨盤体操 【吉岡】	プールレッスン 10:30~10:50 ウォームストレッチ 11:00~11:30 アクアトレーニング 【楠】		休館日	プールレッスン 10:30~11:15 スイミング トレーニング45 【田中】	
7	8	9	10	11	12	13
	会議室レッスン 11:00~11:30 リズムエクササイズ 【楠】	プールレッスン 10:30~10:50 ウォームストレッチ 11:00~11:30 ステップアップswim※ 【楠】		休館日	プールレッスン 10:30~11:00 アクアトレーニング 【山口】	
14	15	16	17	18	19	20
	会議室レッスン 11:00~11:30 フローストレッチ 【吉岡】	プールレッスン 10:30~11:00 ゆったりスイム ※ 【楠】		休館日	プールレッスン 10:30~11:15 スイミング トレーニング45 【山口】	
21	22	23	24	25	26	27
		祝日営業 19:00閉館		休館日	プールレッスン 10:30~11:00 アクアトレーニング 【田中】	
28						

※ゆったりスイム・・・トータル500~800mを目安としたメニューをもとに、ゆっくり楽しく泳ぐクラスです。

ステップアップswim・・・平泳ぎ・バタフライ

【定員】 会議室レッスン 6名
プールレッスン スキル：6名
アクア：10名

【料金】 会員の方：無料
都度利用の方：会議室レッスン¥500
プールレッスン¥700 (ウォームストレッチのみ¥500)

◆各開催日1週間前からの受付となります◆

☎ 0175-28-4341