

2021.5 レッスン・リフレッシュ教室予定表

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 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
	祝日営業 19:00閉館	祝日営業 19:00閉館	祝日営業 19:00閉館	休館日	プールレッスン 10:30~11:00 アクアファイト 11:15~11:45 スイミング中級 (背泳ぎ&バタフライ) 【楠】	
9	10	11	12	13	14	15
	会議室レッスン 10:30~11:00 フローストレッチ 11:10~11:40 背中・お腹トレーニング 【吉岡】	プールレッスン 10:30~11:00 アクアウォーキング 11:15~11:45 スイミング中級 (クロール&平泳ぎ) 【田中】	★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 かんたん骨盤体操 【吉岡】	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】 ★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 ボールエクササイズ 【道閑】	
16	17	18	19	20	21	22
	会議室レッスン 10:30~11:15 骨盤体操 【吉岡】	プールレッスン 10:30~11:00 アクアトレーニング 11:15~11:45 スイミング初級 (クロール) 【田中】	★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 楽々リズム エクササイズ 【楠】	休館日	プールレッスン 10:30~11:30 スイミング トレーニング【楠】 会議室レッスン 13:00~14:00 ヨガ 【道閑】	
23	24	25	26	27	28	29
		プールレッスン 10:30~11:30 スイミング トレーニング 【楠】	★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 セラバンド体操 【吉岡】	休館日	プールレッスン 10:30~11:00 アクアファイト 【楠】 会議室レッスン 13:00~14:00 ヨガ 【道閑】	
30	31					
	会議室レッスン 10:30~11:15 骨盤体操 【吉岡】					

【各開催日1週間前からの受付となります。お電話またはお近くのスタッフへお声がけください】

- ◆定員◆
- ・ 会議室レッスン・・・各6名
 - ・ プールレッスン・・・スキル 各6名 アクア 各10名
 - ・ リフレッシュ教室・・・各6名

- ◆料金◆
- ・ 会議室レッスン・・・会員の方【無料】 都度利用の方【30分 ¥500 45分・60分 ¥700】
 - ・ プールレッスン・・・会員の方【無料】 都度利用の方【各 ¥700】
 - ・ リフレッシュ教室・・・【各 ¥500】