

# 2021.6 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いただきます。

日	月	火	水	木	金	土
		1 プールレッスン 10:30~11:00 アクアトレーニング 【田中】	2 ★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 かんたん骨盤体操 【吉岡】	3 休館日	4 プールレッスン 10:30~11:30 スイミング トレーニング 【山口】	5
6	7 会議室レッスン 10:30~11:00 脚・お尻トレーニング 【吉岡】	8 プールレッスン 10:30~11:00 スイミング初級 (バタフライ)【田中】 11:15~11:45 スイミング上級 【楠】	9 ★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 ボールエクササイズ 【道閑】	10 休館日	11 会議室レッスン 10:30~11:15 骨盤体操 【吉岡】	12
13	14 プールレッスン 10:30~11:00 アクアフィット 11:15~11:45 スイミング中級 (クロール・平泳ぎ) 【楠】	15 会議室レッスン 13:00~14:00 ヨガ 【道閑】	16 ★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 やさしい筋トレ 【吉岡】 ※内履き	17 休館日	18 プールレッスン 10:30~11:00 アクアトレーニング 【山口】	19
20	21 会議室レッスン 10:30~11:15 骨盤体操 【吉岡】	22 プールレッスン 10:30~11:30 スイミング トレーニング 【田中】	23 ★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 やさしいヨガ 【道閑】	24 休館日	25 プールレッスン 10:30~11:00 スイミング中級 (バタフライ・背泳ぎ) 【楠】  会議室レッスン 13:00~14:00 ヨガ【道閑】	26
27	28	29	30 ★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 楽々リズム エクササイズ 【楠】			

【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】