

2021.7 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	2	3
				休館日		
4	5	6	7	8	9	10
		プールレッスン 10:30~11:00 スイミング上級 【楠】	★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 やさしい筋トレ 【吉岡】 ※内履き	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】	
11	12	13	14	15	16	17
	会議室レッスン 10:30~11:00 セラバンド トレーニング 【吉岡】	プールレッスン 10:30~11:00 スイミング初級 (背泳ぎ) 【田中】	プールレッスン 10:30~11:00 スイミング中級 (クロール&平泳ぎ) 【楠】 ★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 やさしいヨガ 【道閑】	休館日		
18	19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24
	会議室レッスン 10:30~11:15 骨盤体操 【吉岡】	会議室レッスン 13:00~14:00 ヨガ 【道閑】	プールレッスン 10:30~11:00 スイミング中級 (背泳ぎ&バタフライ) 【楠】 ★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 ボールエクササイズ 【道閑】	休館日	祝日営業 19:00閉館	
25	26	27	28	29	30	31
		会議室レッスン 13:00~14:00 ヨガ 【道閑】	★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 スイミング初級 (平泳ぎ) 【田中】	

【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 ・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】

☎ 0175-28-4341