

2021.4 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
				休館日		
4	5	6	7	8	9	10
		プールレッスン 11:00~12:00 スイミング トレーニング 【田中】	★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 ボールエクササイズ 【道開】	休館日	プールレッスン 10:30~10:50 ウォームストレッチ 11:00~11:30 アクアウォーキング 【田中】	
11	12	13	14	15	16	17
	会議室レッスン 10:30~11:00 フローストレッチ 【吉岡】	プールレッスン 10:30~11:00 アクアフィット 11:15~11:45 ステップアップswim (背泳ぎ&平泳ぎ) 【楠】	★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 11:00~12:00 スイミング トレーニング【山口】 会議室レッスン 13:00~14:00 ヨガ 【道開】	
18	19	20	21	22	23	24
	会議室レッスン 13:00~14:00 Q-REN体操 【黒田】	プールレッスン 10:30~11:00 アクアフィット 11:15~11:45 ステップアップswim (クロール&バタフライ) 【楠】	★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 10:30~10:50 ウォームストレッチ 11:00~11:30 アクアトレーニング 【田中】	
25	26	27	28	29	30	
	会議室レッスン 10:30~11:00 脚・お尻トレーニング 【吉岡】		★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 やさしいヨガ 【道開】	休館日	会議室レッスン 10:30~11:00 骨盤体操【吉岡】 ★リフレッシュ教室★ 13:30~14:30 Q-REN体操【黒田】	

【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 60分 ¥700】
 - ・ プールレッスン・・・会員の方【無料】 都度利用の方【各 ¥700 ※ウォームストレッチ ¥500】
 - ・ リフレッシュ教室・・・【各 ¥500】