

●水曜日 ベーシックエアロ(担当:岡本) 10:00～10:45 ●金曜日 朝ヨガ(担当:豊田) 9:45～10:45 ●土曜日 月替りZUMBA(担当:福島・柴田) 10:00～10:45
上記一部スタジオレッスンのご予約を1階フロントにて受付をさせていただきます。

第1/第3・・・ヨガ(藤原 新)
第2/第4・・・バランスポール(豊田)
第5・・・おたのしみ

7月…肩甲骨3カ
8月…ウェーブリング
9月…肩甲骨3カ

7月/8月…福島
9月…柴田

晉

【月替りスイム教室】
 料金:500円/30分 定員:各5名
 予約制(当日予約可能)となります。
 詳細につきましては、館内掲示にて
 ご確認ください。

【11:00～11:30】
7月～9月…クロール
【11:30～12:00】
7月…バタフライ
8月…背泳ぎ
9月…平泳ぎ

※7月31日…バタフライの復
習

18:30營業終了

※月曜日祝日営業の場合のレッスンは実施いたしません。

※祝日の場合プールレッスンは休講となります。

-  ...初心者の方におすすめのレッスン
-  ...登録制成人スクール
-  ...登録制成人スクール
-  ...登録制成人スクール(会場:会議室)
-  ...無料レッスン
-  ...キッズスクール

【おたのしみレッスン】
料金:550円/回(レッスン当日払い)
前日までのご予約で
どなたでもご参加いただけます!!