

レッスン予定表

<月曜日>

<火曜日>

<水曜日>

<木曜日>

<金曜日>

<土曜日>

スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
11:00～11:45 やさしい エアロビクス (押野)			11:15～12:15 らくらく 水泳教室 (沼田)	休館日							10:00～11:00 上記の時間 プールはご利用 できません。
								11:15～12:15 ボディケア (押野)		14:00～15:00 ヨガ (青木)	
	16:00～19:30 上記の時間 プールはご利用 できません。		16:00～18:45 上記の時間 プールはご利用 できません。				16:00～19:30 上記の時間 プールはご利用 できません。		16:00～19:30 上記の時間 プールはご利用 できません。		

<スタジオプログラム>

☆エアロビクス系

やさしいエアロビクス: 初めての方でも安心してご参加頂けるクラス

☆マットエクササイズ系

ボディケア: 機能向上・体質体型改善・基礎代謝UPを目的としたマットエクササイズ

ヨガ: 身体の柔軟性を求めて優しくストレッチをしていくクラス

☆プール

らくらく水泳教室: 初めての方、泳ぎが苦手の方また4泳法を覚えたい方へ向けたクラス

※別途マンツーマンレッスンも行っています。ご希望の方は沼田先生まで直接ご相談下さい。

マンツーマンレッスン受講をご希望の会員様は一回930円(レッスン券310円×3枚分)が必要となります。

☆営業時間☆

平日 午前 10:00～13:15

午後 14:30～21:00

土曜日 10:00～20:00

日曜日・祝祭日 14:00～18:00

休館日 水曜日

レッスン受講料

1回310円

※フロント横の券売機にて
レッスン利用券を購入してください