

☆7月レッスンプログラム☆

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	
10:35~10:50 グッドモーニング	★12:00~12:30 初心者スイムⅠ 遠藤	★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 鈴木	10:30~11:00 腰痛予防 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング	11:10~11:40 水中歩行リラックス ハルカ		10:30~11:00 パタ足教室 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	11:00~11:30 ロムトレーニング ユウスケ	
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷	★12:40~13:10 初心者スイムⅡ 遠藤		★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~12:00 太極拳 阿部			★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~11:45 エアロ45 西丸	★11:35~12:05 平泳ぎ ユウスケ	
		13:30~14:00 公民館・市民講座	14:00~15:30 公民館・市民講座	12:20~12:50 ヒップDEホップ 坂本					12:10~12:40 ドリルレッスン ユウスケ	
15:15~15:45 ボールストレッチ	15:15~15:45 水中運動 秋場	15:15~15:45 初めてエアロ 西丸		★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎			15:15~15:45 体幹トレ ユウスケ	15:15~15:45 ボールストレッチ		
18:45~19:10 リラックスストレッチ 西丸		19:00~19:30 ヒップDEホップ 坂本		15:15~15:45 筋コン 坂本						
19:15~19:45 初めてエアロ 西丸		19:35~20:00 ボールDEシェイブ 田子			19:10~19:40 ★泳法指導 マサミ	18:40~19:00 ボールストレッチ ハルカ	19:10~19:45 水中歩行リラックス ハルカ	19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場		
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	
10:35~10:50 グッドモーニング	★12:00~12:30 初心者スイムⅠ 遠藤	★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 鈴木	10:30~11:00 腰痛予防 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング	11:10~11:40 水中歩行リラックス ハルカ	11:15~11:45 ボールストレッチ	10:30~11:00 パタ足教室 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	11:00~11:30 ロムトレーニング ユウスケ	
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷	★12:40~13:10 初心者スイムⅡ 遠藤		★11:10~11:40 クロール 高萩				★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~11:45 エアロ45 西丸	★11:35~12:05 背泳ぎ① ユウスケ	
				12:20~12:50 ヒップDEホップ 坂本					★12:10~12:40 背泳ぎ② ユウスケ	
15:15~15:45 ボールストレッチ	15:15~15:45 水中運動 秋場	15:15~15:45 初めてエアロ 西丸		★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎			15:15~15:45 体幹トレ ユウスケ	15:15~15:45 ボールストレッチ		
18:45~19:10 リラックスストレッチ 西丸		19:00~19:30 ヒップDEホップ 坂本		15:15~15:45 筋コン 坂本						
19:15~19:45 初めてエアロ 西丸		19:35~20:00 ボールDEシェイブ 田子		★19:00~20:00 かんたんエアロ 吉田	★19:10~19:40 泳法指導 マサミ	★19:00~20:00 カポエイラエクササイズ 木村	19:10~19:45 水中歩行リラックス ハルカ	19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場		
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	
 <p>無料開放日</p> <p>10:00~15:00 ※15:00以降閉館となります</p>		<p>休館日</p> 		10:35~10:50 グッドモーニング	11:10~11:40 水中歩行リラックス ハルカ		10:30~11:00 パタ足教室 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	★11:00~11:30 平泳ぎ ユウスケ	
				★11:00~12:00 太極拳 阿部			★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~11:45 エアロ45 西丸		
				12:20~12:50 ヒップDEホップ 坂本						
				★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎		15:15~15:45 体幹トレ ユウスケ	15:15~15:45 ボールストレッチ			
				15:15~15:45 筋コン 坂本						
					★19:10~19:40 泳法指導 マサミ	★19:00~20:00 パワーヨガ 元木	19:10~19:45 水中歩行リラックス ハルカ	19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場		

☆7月レッスンプログラム☆

24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
10:35~10:50 グッドモーニング		★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 鈴木	★11:10~11:40 クロール 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング		11:15~11:45 ボールストレッチ	★11:10~11:40 クロール 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	★11:00~11:30 背泳ぎ① ユウスケ
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷				★11:00~12:00 太極拳 阿部				★11:00~11:45 エアロ45 西丸	★11:35~12:05 背泳ぎ② ユウスケ
				12:20~12:50 ヒップDEホップ 坂本					
15:15~15:45 ボールストレッチ		15:15~15:45 初めてエアロ 西丸	★15:00~15:45 水泳教室・幼児 高萩	★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎	★15:00~15:45 水泳教室・小学生 吾妻	15:15~15:45 体幹トレ ユウスケ		15:15~15:45 ボールストレッチ	
18:45~19:10 リラックスストレッチ 西丸		19:00~19:30 ヒップDEホップ 坂本		15:15~15:45 筋コン 坂本					
19:15~19:45 初めてエアロ 西丸		19:35~20:00 ボールDEシェイプ 田子		★19:00~20:00 かんたんエアロ 吉田	★19:10~19:40 泳法指導 マサミ	18:40~19:00 ボールストレッチ ハルカ	19:10~19:45 水中歩行リラックス ハルカ	19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場	
31日(月)									

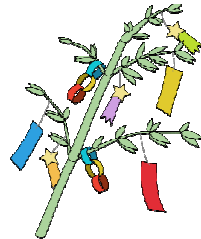
ジム	プール
10:35~10:50 グッドモーニング	
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷	
15:15~15:45 ボールストレッチ	
18:45~19:10 リラックスストレッチ 西丸	
19:15~19:45 初めてエアロ 西丸	

【プールレッスン定員】

初心者スイム(有料).....5名
 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ(有料).....5名
 泳法指導(有料).....5名
 バタ足教室・ドリルレッスン(無料).....10名
 水中歩行・運動(無料).....20名
 腰痛予防(無料).....20名

【ジムレッスン定員】

有料レッスン.....25名
 無料レッスン.....20名



★印は有料レッスンです

※各教室の内容は、レッスン一覧表をご覧ください。
 ※平日会員様が4時以降のレッスン参加の場合は別途入場(1,020円)がかかります。

※予約をキャンセルする場合は、前日までご連絡下さい。
 (1週間前から予約できます!!)

是非～
ご参加ください!!

- ★太極拳・フラダンス・初心者スイム・泳法指導・平泳ぎ・背泳ぎ・クロールは500円となります。
- ★エアロ45は200円となります。
- ★ヨガストレッチ・エアロピクスは300円となります。
- ★パワーヨガ・カポイラエクササイズは500円となります。

★夏休みこども水泳教室★

幼児コース:7月25日・8月1日・8日・22日(4歳から6歳の小学1年生まで)
 小学生コース:7月26日・8月2日・9日・23日(小学2年生～小学6年生まで)
 料金:入館料510円・受講料200円(1回度)
 時間:15:00~15:45
 プールフロントにて予約受付となります。《定員10名》



★トライアスロン講座★

日時 7月8日(土) 10:00~12:00(スイム)
 13:00~15:00(BIKE)
 15:00~16:00(RUN)

場所 プール 1・2コース

定員 15名

料金 プールのみ参加 500円 (講師料として) ※入場料別途

