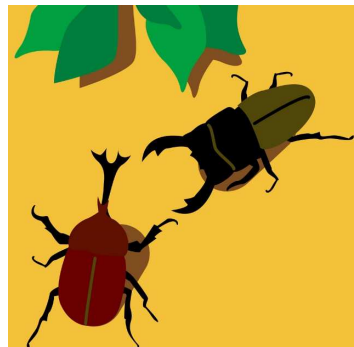



# ☆8月レッスンプログラム☆



1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
★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			★11:10~11:40 クロール 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	★11:00~11:30 平泳ぎ ユウスケ
		★11:00~12:00 太極拳 阿部				★11:00~11:45 エアロ45 西丸	
		12:20~12:50 ヒップDEホップ 坂本					
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	
19:00~19:30 ヒップDEホップ 坂本		15:15~15:45 筋コン 坂本					
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	19:10~19:40 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日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11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	<div style="text-align: center;"> <h2>山の日</h2>  </div>	
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷				★11:00~12:00 太極拳 阿部					
				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			
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			★19:10~19:40 泳法指導 マサミ	18:40~19:00 ボールストレッチ ハルカ	19:10~19:40 水中歩行リラックス ハルカ		

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18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
<h2>★プログラムのみ休講となります★</h2> 									
							★11:10~11:40 クロール 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	★11:35~12:05 背泳ぎ① ユウスケ
								★11:00~11:45 エアロ45 西丸	★12:10~12:40 背泳ぎ② ユウスケ
						15:15~15:45 体幹トレ ユウスケ		15:15~15:45 ボールストレッチ	
						★19:00~20:00 パワーヨガ 元木	19:10~19:40 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	

# ☆8月レッスンプログラム☆

21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25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	
<div data-bbox="201 287 448 367" data-label="Text"> <h2>休館日</h2> </div> 		★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 ロムトレニング ユウスケ	
				★11:00～12:00 太極拳 阿部				★11:00～11:45 エアロ45 西丸	★11:00～11:30 平泳ぎ ユウスケ	
				12:20～12:50 ヒップDEホップ 坂本						
			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	
			19:00～19:30 ヒップDEホップ 坂本		15:15～15:45 筋コン 坂本					
			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	★19:00～20:00 カポエイラエクササイズ 木村	19:10～19:40 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	
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)				
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			
★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			
				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 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				
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	19:10～19:40 水中歩行リラックス ハルカ			

- ★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・カポエイラエクササイズは500円となります。

### 【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
- パタ足教室・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



### ★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》



※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。