

	日		月		火			水		木		金		土	
	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	ジム	プール	ジム	プール
10:00							10:00								
10:30		中級スイミング 小谷					10:30			ステップ 松本		リズムング 島津			
11:00			リズムング 大類				11:00	ストレッチポール 松本	気軽にスイム 斉藤				中級スイミング 小谷		
11:30							11:30								
12:00				アクアビクス	体質改善 笠原		12:00								
12:30							12:30								
13:00						初級スイミング 小谷	13:00		気軽にアクア 大類						
13:30					リズムング 大類		13:30			ワンポイント					気軽にアクア 大類
14:00	初心者リズムング 中田	ワンポイント		気軽にスイム 角川		気軽にスイム 斉藤	14:00			リズムング 大類	水中ウォーク		気軽にスイム 斉藤		
14:30		水中ウォーク					14:30								
15:00							15:00								
15:30							15:30								
17:00			ストレッチポール 大類				17:00								
18:00	ステップ 島津						18:00	初心者ステップ 中田						リズムング 中田	
18:30				クロール背泳 小谷			18:30		平泳・バタフライ 斉藤				初級スイミング 小谷		
19:00							19:00								
19:30							19:30								
期間	1/8～3/25		1/9～3/26		1/10～3/27		期間	1/4～3/21		1/5～3/22		1/6～3/23		1/8～3/24	

◇プログラム 予約制有料レッスン 【1回630円】

**体質改善** 1/10～3/27 [定員12名]  
老若男女問わず、誰でも気軽に参加出来る体質改善体操は、難しい動きは一つありません。

**ストレッチポール** 1/9～3/26 [定員8名]

**ストレッチポール** 1/4～3/21 [定員8名]

凝り固まった背中や腰を無理なくリラックスしましょう。運動が苦手な方でも大丈夫です。

◇トレーニングジム 無料レッスン

**リズムング**  
エアロビクスを30分、ウエイトトレーニングを15分、ストレッチを15分 合計60分で構成しています。

**ステップ**  
リズムングと同じく軽快な音楽に合わせて、目の前の台(ステップ)に上ったり降りたりの昇降運動をします。

◇プール 有料レッスン 【1回630円】

**気軽にスイム** キックが上手く出来ない方、もう少しで25m泳げる方が対象です。  
**気軽にアクア** 個人に合わせた水中トレーニングや、お好みのアクアトレーニングを行います。  
**各種スクール** 泳力に合わせて初心者から上級者まで幅広くご指導します。  
週1回【全12回】 会員 6,930円 会員家族 18,900円  
週2回【全24回】 会員 11,550円 会員家族 37,800円

◇プール 無料レッスン

**ワンポイント**  
呼吸方法や手足のタイミングなどワンポイントアドバイスします。(ビジターは有料1回¥630)

**水中ウォーク**  
色々な歩き方で正しい姿勢を作り、体のコンディションを整えます。

**アクアビクス**  
リズムに合わせて、楽しく身体を動かします

